

取扱説明書/料理編

ククレットガイド

日立オープンレンジ 家庭用

MRO-X550形

このたびは日立オープンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。
このククレットガイドをよくお読みにになり、正しくご使用ください。
お読みにになったあとは、保証書とともに大切に保存してください。

仕 様		
電	源	交流100V、 50Hz～60Hz共用
電子レンジ	消 費 電 力	950/1,350W(50/60Hz)*
	高 周 波 出 力	500W、200W相当、100W相当
	発 振 周 波 数	2,450MHz
トースター・グリル		消費電力1,140W(ヒーター1,120W)
オ ー プ ン		消費電力1,140W(ヒーター1,120W)
温 度 調 節 範 囲		発酵、100～210℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。
外 形 寸 法		幅470×奥行380×高さ300mm
加 熱 室 有 効 寸 法		幅285×奥行307×高さ165mm
ターンテーブル直径		280mm
質 量 (重 量)		約14kg

※この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。
※60Hz時は断続運転になるため消費電力量は50Hzと同じです。(調理時間も同じです。)

お客様メモ

購入店名 ★後日のために記入しておいてください。
サービスを依頼されるときお役に立ちます。

電話 (- -)

ご購入年月日: 年 月 日

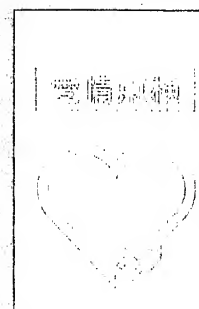
●オープンレンジの補修性能部品の最低保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際
このようなことはありませ
んか

- 電源コードや差込プラグが異常に熱くなる。
- スタートキーを押しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないときがある。
- こげ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。
- オープンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることもある。
- その他の異常や故障がある。

お願い

故障や事故防止のため、コンセントから差込プラグを抜いて販売店にご連絡ください。
点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。



このオープンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

株式会社 日立ホームテック 株式会社 日立製作所

〒105-8430 東京都港区西新橋2丁目15番12号 電話 (03) 3502-2111

禁無断転載・不許複製 NH105524-01・2000-11 (日)

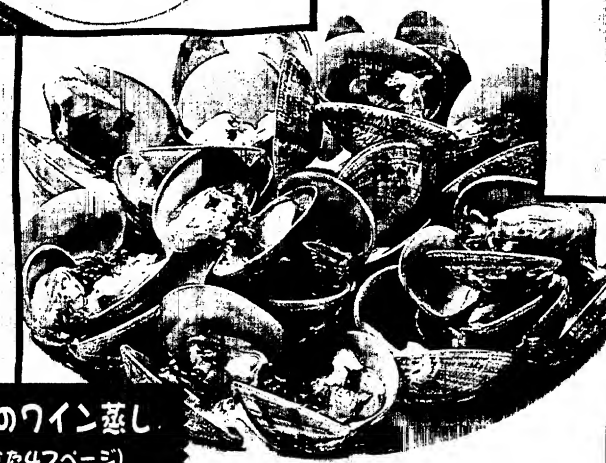
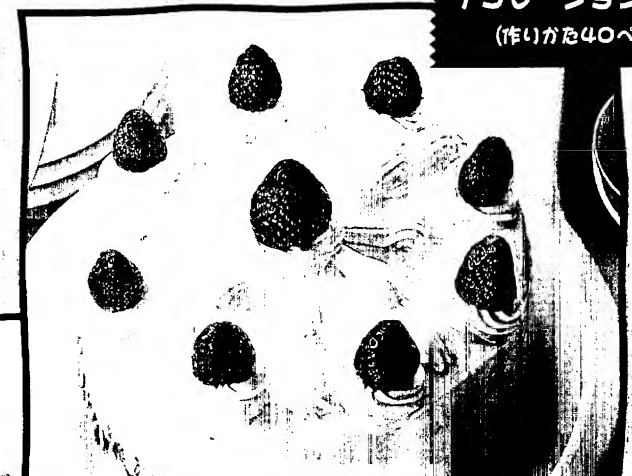
親子丼

(作りかた44ページ)



デコレーションケーキ

(作りかた40ページ)



あさいのワイン蒸し

(作りかた47ページ)



冷凍めん(うどん)

(作りかた46ページ)



えびのガーリックフライ

(作りかた43ページ)



冷凍春巻き

(作りかた43ページ)



あたまめ2頭

(作りかた15ページ)

もくじ 取扱説明編

安全のため必ずお守りください

- 絵表示について 3
- 据え付けるとき 3・4
- 使用するとき 4・5
- お手入れのとき 5

ご使用の前に

各部のなまえとはたらき

- 各部のなまえ 6
- 付属品の種類 6
- 操作パネルのはたらき 7
- 重量センサーの0点調節のしかた 8
- 空焼きのしかた 8
- 知っておいていただきたいこと 9
- 使える容器、使えない容器 10

ご使用の後に

お手入れ

- 本体・付属品のお手入れ 27
- においが気になるとき 27

故障かな と思ったら

- 次のことをお調べください 28
- 次の場合は故障ではありません 28
- 表示窓にこんな表示が出たとき 29
- 保証とアフターサービス 29
- 日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表 30
- 仕 様 裏表紙

料理編

- もくじ料理編 31
- 加熱時間一覧表 32
- 料理メニュー 33~47

ククレットガイドの見かた

■加熱表示

オート調理の加熱方法を表示します。



■付属品の表示



- 加熱時間の目安は、食品温度(20℃)を基準にしています。
- 料理写真は調理後、盛りつけたものです。

正しい使いかた

オート調理

- あたため/解凍あたため
- あたため/解凍あたため の使いかた 11
- あたため/解凍あたため のコツ 12
- あたため、解凍あたためメニュー 13
- あたため、解凍あたため加熱時間一覧表 14
- あたため2段
- あたため2段 の使いかた 15
- あたため2段 のコツ 15
- 牛乳/ゆで野菜/グラタン/オイルセーフフライ/パリッ庫網焼き
- 1牛乳 ~ 4グラタン、7オイルセーフフライ、パリッ庫網焼き の使いかた 16
- 1牛乳 のコツ 16
- ゆで野菜、2葉菜、3根菜 のコツ 17
- 4グラタン のコツ、7オイルセーフフライ のコツ 17
- パリッ庫網焼き、8冷蔵、9冷凍 のコツ 17

生ものの解凍

- 生解凍 の使いかた 18
- 生解凍、5さしみ、6解凍 のコツ 19

オートメニュー

- オートメニュー、10冷凍めん ~ 19トースト の使いかた 20
- オートメニュー、10冷凍めん ~ 14蒸しもの のコツ 20
- オートメニューと表示 21
- 15からっとフライ のコツ、19トースト のコツ 21

オート調理のお願い

レンジ

- レンジ の使いかた 22
- レンジ 強 と レンジ 中 のリレー加熱 23

オーブン

- オープン (予熱なし)、発酵 の使いかた 24
- オープン (予熱あり) の使いかた 25

トースター・グリル

- トースター・グリル の使いかた 26

■調理方法の表示

調理キー、出力、温度、加熱時間は次のように表示します。

● オート調理のとき

あたため ゆで野菜 2葉菜 3根菜 4グラタン 生解凍 5さしみ 6解凍 7オイルセーフフライ パリッ庫網焼き 8冷蔵 9冷凍
オートメニュー 10冷凍めん ... オートメニュー 19トースト

● 手動調理のとき

手動調理キー — レンジ トースター・グリル オープン
レンジの出力 — レンジ 強 中 弱
オーブンの温度 — 250℃ 210℃ ... 100℃ 発酵
加熱時間 — 約2分 2~3分

料理編に使われる単位は、次のとおりです。
カロリー: 1kcal (キロカロリー) = 4.18kJ (キロジュール)
容量: 1ml (ミリリットル) = 1cc (シーシー)

安全のため必ずお守りください

絵表示について

この取扱説明書および製品への表示では、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するために、いろいろな絵表示をしています。その表示と意味は次のようになっています。内容をよく理解してから本文をお読みください。

⚠ 危険

この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う危険が差し迫って生じることが想定される内容を示しています。

⚠ 警告

この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。

⚠ 注意

この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が傷害を負う可能性が想定される内容および物的損害のみの発生が想定される内容を示しています。

絵表示の例

- ⚠ この記号は注意(危険・警告を含む)を促す内容があることを告げるものです。図の中に具体的な注意内容が描かれています。
- ⊘ この記号は禁止の行為であることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な禁止内容が描かれています。
- ❗ この記号は行為を強制したり指示する内容を告げるものです。図の中に具体的な指示内容が描かれています。

● この機器は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

据え付けるとき

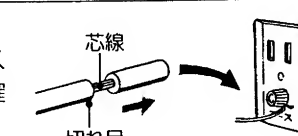
⚠ 警告		
<p>電源は定格15A以上の専用コンセントを単独で使い、他の器具と併用する分岐コンセントは使わない。(過熱・発火・火災の原因)</p>	<p>傷んだ電源コードや差込プラグ、ゆるんだコンセントを使用しない。(感電・ショート・発火の原因)</p>	<p>● 燃えやすいもののそばに置いたり、熱に弱いものやカーテンなどを近づけない。(ヒーター使用時の高温で引火の恐れ)</p>
<p>交流100V以外では使用しない。(火災・感電の原因)</p>	<p>電源コード・差込プラグを傷つけない。電源コードを傷付けたり、破損したり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものを載せたり、はさみ込んだりしない。(コードが破損し、火災・感電の原因)</p>	<p>● たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど熱に弱いものの上に置かない。(ヒーター使用時の高温で引火の恐れ)</p>

アースを確実に取り付ける。

(故障や漏電の時の感電防止)
取り付けは、販売店または電気工事店にご相談ください。

■アース端子がある場合

リード線の先端の皮をむき、アース端子付コンセントのアース端子に確実に固定してください。



■アース端子がない場合

アース線の接地工事には「電気工事士」の有資格者が工事するよう法律で定められています。お買い上げの販売店か、お近くの電気工事店にご相談ください。(工事は有料)

ご注意

ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続はやめてください。

● 次の場合は、電気工事士の有資格者によりD種接地工事(接地抵抗100Ω以下)をすることが法律で義務づけられています。必ず電気工事店に依頼してアース工事をしてください。

湿気の多い場所

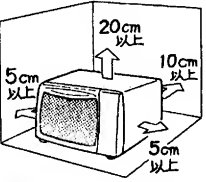
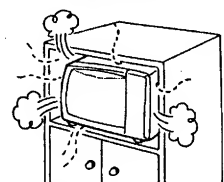
- 水蒸気が充満する場所
- 土間、コンクリート床
- 酒、しょうゆなどを醸造、または貯蔵する場所

水気のある場所

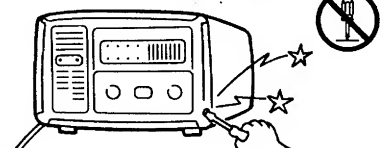

- この場合、漏電しゃ断器の取り付けも義務づけられています。
- 水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所
- 地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

(安全のため必ずお守りください)

据え付けるとき


⚠注意		
<p>本体は壁などとの間をあける。 (過熱して発火する恐れ)</p> <p>右記寸法を離しても調理物の油で汚れたり結露することがあります。排気が直接壁にあたらないように据え付けてください。</p> 	<p>すき間があっても5面を囲む設置はしない。 (過熱による発火・壁の汚れ・機能低下の原因)</p> 	<p>水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。 (感電・漏電の原因)</p> <p>使用前に包装材は全て取り除くこと。 (発火・火災・やけどの原因)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● 水平で丈夫な場所に置く。(振動・騒音・本体落下の原因) ● ラジオ、テレビおよびアンテナ線から3m以上離す。 (雑音や映像の乱れの原因) 受信感度が弱い場合には、さらに雑音が小さくなるまで離してください。 ● 落雷の恐れがあるときは、差込プラグをコンセントから抜く。(故障の原因) 		<p>電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。 (火災・感電の原因)</p>

使用するとき

⚠危険		⚠警告
<p>改造は絶対にしない。また、サービスマン以外の人は、分解したり修理しない。(火災・感電・けがの原因)</p> 	<p>穴やすき間などに指や物を差し込まない。特に子供のいたすらなどに注意。(けが、感電や故障の原因)</p> 	<p>子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない。 (やけど・感電・けがの恐れ)</p> <p>調理中に差込プラグを抜き差ししない。(火災・感電の原因) 抜くときはとりけしキーを押した後にしてください。</p>

⚠注意		
<p>レンジ加熱では、ゆで卵は絶対に作ったり、あたためたりしない。 目玉焼きのあたためもしない。 (破裂してけがの原因)</p>	<p>丸皿(耐熱セラミック製)に衝撃を加えない。(破損してけがの恐れ) 特に食品の出し入れのとき、丸皿のふちに当たらないようにしてください。</p>	<p>レンジ加熱では、びん類など密封された食品は栓やふたをはずし、膜や殻つきのものは、切れ目や割れ目を入れる。 (破裂してやけどやけがの原因)</p>
<p>電子レンジが転倒・落下した場合は、使用せず、点検を依頼する。 (感電や電波漏れの恐れ)</p>	<p>ドアに無理な力を加えたりぶらさがらない。 (本体が倒れてけがや電波漏れの原因) またドアに重い物は、置かないでください。ドアに食品を置くときはドアの中央に置いてください。端に置くと本体が倒れることがあります。</p> 	<p>吸排気口をふさがない。 (過熱して故障の原因)</p> <p>本体の上に物を置かない。 (過熱してこげ・変形の恐れ)</p>
<p>ドアに物をはさんだまま使わない。 (電波漏れによる障害の恐れ)</p>	<p>調理後の食品の出し入れに注意する。(やけどの原因) レンジ加熱でも容器や丸皿などが熱くなることがあります。</p>	<p>差込プラグの抜き差しは、コードを持たずに、必ず差込プラグを持って行う。 (感電やショートして発火の原因)</p> <p>長期間使わないときは、必ず差込プラグをコンセントから抜く。 (絶縁劣化による感電・漏電火災の原因)</p> 


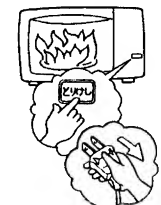
使用するとき レンジのとき

⚠注意	
<p>食品や飲みものなどを加熱しすぎない。 (突然沸騰して飛び散ることがある)</p> <p>牛乳、お酒、水、バター、生クリームなどは沸騰して飛び散り、やけどの恐れ。加熱後でも突然沸騰して飛び散ることがあります。 ※飲みものはスプーンなどで加熱前にかき混ぜます。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 金属の調理道具は使わない。アルミ箔を使うときは加熱室内壁、ドアファインダーに触れないようにする。 (火花<スパーク>、故障の原因) ● 食品の重さににくらべ重すぎる容器でオート調理しない。 (食品がこげたり、燃える恐れ)
<ul style="list-style-type: none"> ● 食品を加熱しすぎない。 (少量のもの、干物、パン、バター、サラダ油などはこげ、燃える恐れ) ● 加熱室が空のまま加熱しない。 (異常高温になり故障の原因) ● 鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れたまま、また包装にラベルを貼ったまま加熱しない。(燃える恐れ) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 缶詰やレトルト食品は缶や袋のままで加熱しない。(火花<スパーク>、こげ、破裂の恐れ) アルミ包装は加熱できません。容器に移しかえて加熱します。 ● 乳幼児のミルクなどをあたためるときは仕上がり温度を確認する。(やけどの恐れ) ● ラップをはずすときは、注意する。蒸気が一気にでる場合があります。(やけどの恐れ)



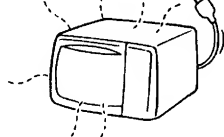
トースター・グリル、オーブンのとき

⚠注意	
<ul style="list-style-type: none"> ● 使用中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、丸皿、その周辺にふれない。(やけどの原因) ● 熱くなったドアなどに水をかけない。 (割れる恐れ) ● プラスチック容器をヒーター加熱しない。 (発火の恐れ) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 調理が終わったらすぐに取り出す。 (余熱で焼き過ぎになる恐れ) ● 食品の出し入れは厚めの乾いたふきんや市販のオープン用手袋を使う。(やけどの恐れ)

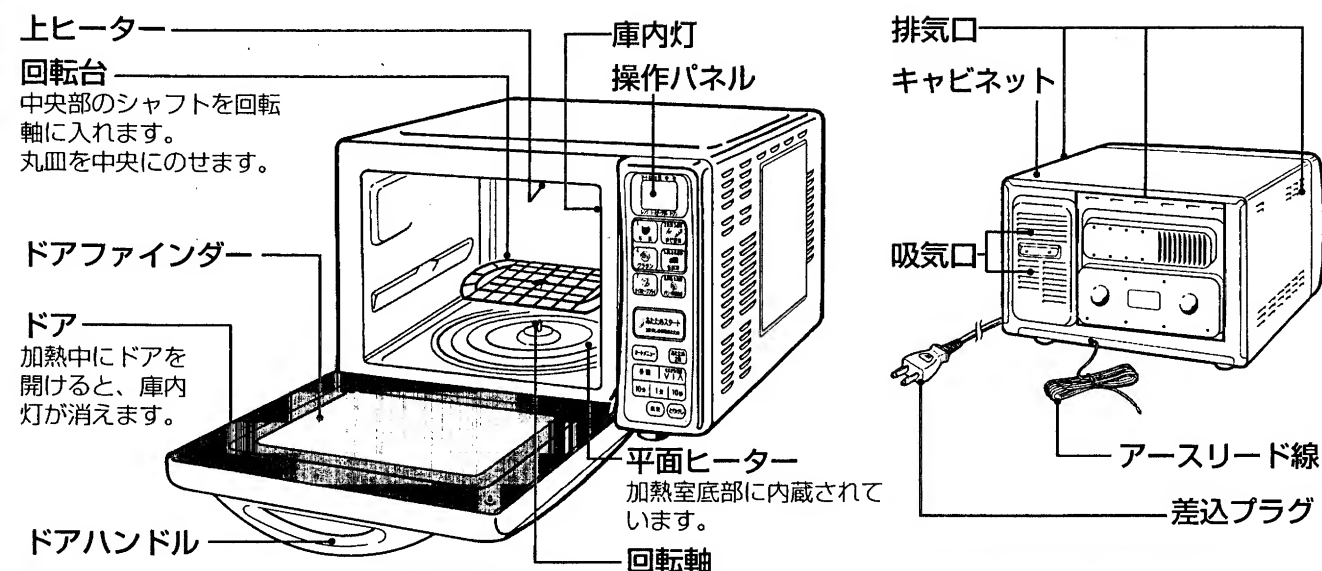
レンジ、トースター・グリル、オーブンのとき

⚠注意	
<p>食品くすをつけたまま使わない。(燃える恐れ)</p> 	<p>加熱室内で食品が燃え出したときは、</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ドアを開けない。(勢いよく燃える恐れあり) 2. とりけしキーを押し、運転を止めてから、差込プラグを抜く。 3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するまで待つ。鎮火しない場合は、水か消火器で消す。そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼する。 

お手入れのとき

⚠警告		
<p>ぬれた手で差込プラグの抜き差しはしない。 (感電やけがの恐れ)</p> 	<p>差込プラグの刃および刃の取り付け面のほこりをよくふく。 (火災の原因)</p> 	<p>本体の掃除は、必ず差込プラグを抜き本体が冷めてから行う。 (やけど・感電の恐れ)</p> 

各部のなまえ



付属品の種類

○印は使える。
×印は使えない。

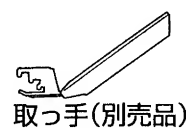
付属品の種類	加熱方法	レンジ	トースター グリル	オープン
■丸皿 (耐熱セラミック製) 強い衝撃を加えないでください。割れることがあります。		○	○	○
■焼網 直火で使うと、変形の原因になります。		×	○	○

オート調理のあたため2段、パリッ庫網焼き、オイルセーフフライには使えます。

お願い 熱くなった加熱室内からの食品の出し入れ
熱くなった加熱室内の丸皿、焼網の食品の出し入れ時には、厚めの乾いたふきんや市販のオープン用手袋をお使いください。
(食品の汁がこぼれているときはふきんやオープン用手袋に汁がしみこまないように注意してください。)

- 回転台 加熱室底部にセットしておきます。
- ククレットガイド (本書)
- 保証書

※「取っ手」を別売品(部品番号MRO-N80 003)として扱っています。お買い上げの販売店にご相談ください。



スタートキー

キーを押すと庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

手動調理

手動調理キー → 22~26ページ

料理に合わせて手動キーを押し、**レンジ** **トースター・グリル** **オープン** を選びます。
●手動キーを押すごとに**レンジ強**→**レンジ中**→**レンジ弱**→**トースター・グリル**→**オープン** (予熱なし)→**オープン** (予熱あり)の順にセットできます。

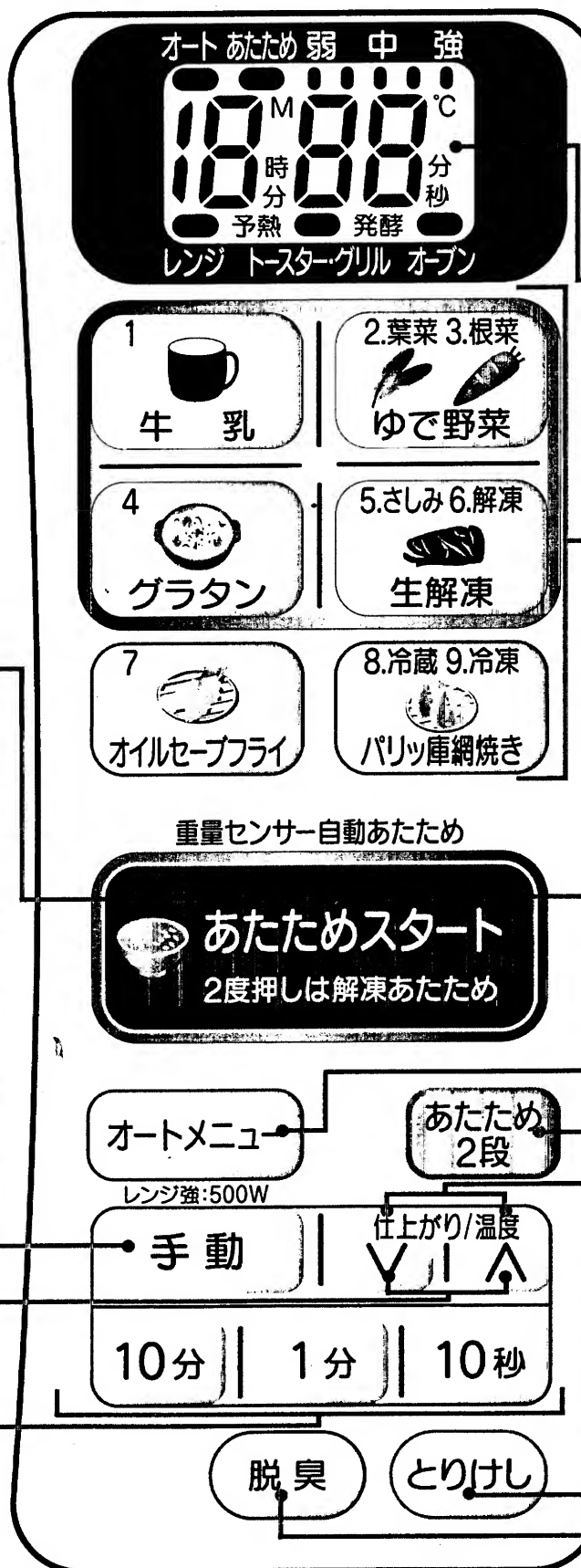
温度調節キー → 24・25ページ

オープン の温度を調節するときに使います。
「あげる」ときは△を押します。
「さげる」ときは▽を押します。
オープン 加熱中に押すと、設定した温度を約2秒間表示します。

タイマーセットキー

加熱時間をセットするときに使います。
レンジ 加熱時間は19分50秒計に、**トースター・グリル** 加熱は30分計、**オープン** は90分(1時間30分)計になります。ただし、リレー加熱の**レンジ強**は19分50秒計、**レンジ中** **レンジ弱**は90分計になります。

操作パネルのはたらき



※操作パネルはMRO-X550で説明しています。

待機電力オフ機能 → 9ページ

ドアが閉じた状態で表示窓に"0"が表示されているときは5分後に自動的に電源が切れます。
電源が切れたあとは、ドアを開閉すると再び電源が入りキーを受け付けます。

表示窓

オートメニュー番号、仕上がり調節、加熱方法、加熱時間、温度を表示します。

オート調理

好みのメニューをセンサーとマイコンが自動調理します。時間や温度設定の必要がありません。

オートキー → 16~21ページ

6つのキーで9種類のメニューが自動調理できます。メニュー名はそれぞれのキーの下側に表示されています。

あたためキー → 11~13ページ

あたため、解凍あたためのときに使います。
キーを押すだけで自動的に加熱します。

オートメニューキー → 20・21ページ

10種類のメニューが自動調理できます。メニュー名はドア前面に表示されています。
キーを押すと10~19まで順次セットできます。

あたため2段キー → 15ページ

2段であたためるときに使います。
キーを押すだけで自動的に加熱します。

仕上がり調節キー → 9ページ

オート調理のとき、用途や好みに応じて使います。

とりけしキー

間違えて操作したときや、加熱を途中で止めるときに押します。

脱臭キー → 8・27ページ

加熱室のにおいが気になるときに使います。

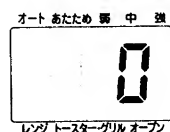
重量センサーの0点調節のしかた

初めて使う前に、0点調節をしてください。
※オート調理のときに重量センサーを正しくはたらかせるために基準を合わせます。

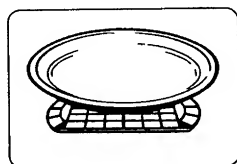
操作の手順

- 差込プラグをコンセントに差し込む
- 表示窓に何も表示されません。ドアを開けると①のように表示します。

① ドアを開ける

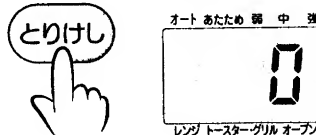


② 回転台に丸皿だけをのせてドアを閉める



- 回転台の取り付けは、加熱室底部の回転軸へ差し込んで軽く左右に回してセットします。

③ ドアを閉めてとりけしキーを3秒間押す



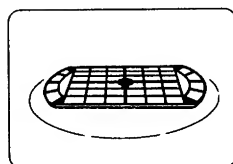
- ※ 2～3秒後にピッとブザーが鳴り数秒間庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。

空焼きのしかた

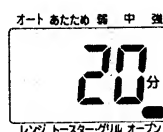
初めて使う前に、油やにおいをとりのぞくため、加熱室の空焼きをしてください。
※油の焼けるにおいや煙が出ることがありますので必ず窓を開けるか、換気扇を回してください。

操作の手順

- 回転台だけをセットする



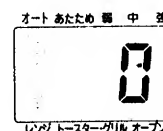
① 脱臭キーを押す



② スタートキーを押す



終了音が鳴ったら
空焼きが終る



⚠ 注意

空焼きの動作中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、その周辺にふれない。
(やけどの原因)



知っておいて いただきたいこと

待機電力オフ機能について

電子レンジを使用していないときの電力を節約するため5分後に自動的に電源を切ります(表示窓の"0"表示が消えます)。キーを押しても受け付けません。ドアを開閉すると電源が入り(表示窓の"0"表示が点灯します)キーを受け付けます。

- ドアを閉じた状態で差込プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源が入りません。一度ドアを開けてください。

仕上がり調節キーについて

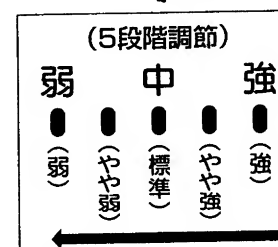
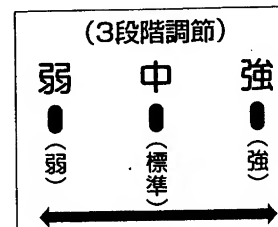
オート調理の仕上がりを、用途や好みに合わせて加減するとき使います。

4グラタン 生解凍 7オイルセーフライ パリッ庫網焼き オートメニュー 11丼もの～
オートメニュー 18ケーキ のとき、3段階に調節できます。

△を押すと「強」、▽を押すと「弱」になります。通常は「中」になっています。

あたため 1牛乳 ゆで野菜 2葉菜 3根菜 オートメニュー 10冷凍めん
オートメニュー 19トースト のとき、5段階に調節できます。

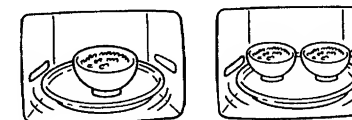
- 調節のしかたは、それぞれの調理のコツを参考にしてください。
- 仕上がり調節は、「あたため」「解凍あたため」「あたため2段」の場合、加熱時間を表示する前に行います。その他の場合、スタートキーを押す前に行います。



食品は丸皿の中央に置く

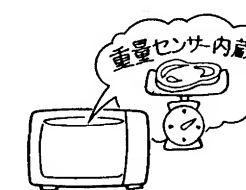
丸皿の中央にのせ、はみ出さないように置いてください。

食品や容器がはみ出していると回転のさまたげになり、上手に仕上がりにません。また、庫内の壁面に触れるとこすれ音がしたり、回転が止まることがあります。



重量センサーについて

食品の分量をはかってオート調理する重量センサーが内蔵されています。丸皿を使って調理するメニューのときは、必ず回転台と丸皿をがたつきがないように正しくセットしてお使いください。



月メロディー機能について

調理スタート、終了等を、メロディーで楽しく知らせます。

好みによってメロディー音をブザー音に切り替えるときは、仕上がり調節キー▽を3秒間押し続けます。ピッとブザー音が鳴ったら、切り替えが終了です。同じ操作でブザー音をメロディー音にもどすことができます。

メモリーターン機能について

加熱が終ると、始めに食品を置いた位置で丸皿が止まります。

食品の取り出し忘れ防止ブザー音について

加熱終了後、食品を取り出さなかったとき、「ビビビ」とブザー音が約1分ごとに3回鳴って知らせます。

くるみ加熱について

ラップやおおいをしないで「あたため」やトレーのまま「生解凍」「5さしみ」「6解凍」ができます。
(野菜の下ごしらえや、蒸しものなど、水分を逃したくないものはラップが必要です。)

使える容器、使えない容器

○印は使える。×印は使えない。

容器の種類	加熱の種類	電子レンジ加熱	ヒーター加熱 (オーブン、トースター・グリル加熱)
ガラス容器	耐熱性のガラス容器 パイレックス、 パイロセラム ネオセラムなど	○ 加熱後、急冷すると割れる ことがあります。	○ 加熱後、急冷すると 割れることがありま す。
	耐熱性のないガラス容器 強化ガラス、 カットガラス、 クリスタルガラスなど	× ただし、普通ガラスのコッ プでカット(凹凸)のないも のや哺乳びんは、酒や牛乳 の短時間のあたためだけに 使えます。	×
陶器・磁器	耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿、 グラタン皿など	○	○
	日常使っている陶器・磁器 茶わん、皿など	○	× ただし、派手な色絵つけ、 ひび模様、金、銀模様のある ものは、器を傷めたり、 火花がでるので使えません。
プラスチック容器	耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など	○ 耐熱温度が140℃以上のもので、 「電子レンジ使用可」の表示のある ものを使います。 ただし、油脂、糖分の多い食品 は高温になり、容器が溶けてし まうので使えません。	× ただし、「オーブン、 トースター・グリル 使用可」の表示のある ものは使えます。
	その他のプラスチック容器	× 耐熱温度が低いもの(ポリエ チレン、スチロール樹脂など) や耐熱温度が高くても、電波 で変質するもの(メラミン、 フェノール、ユリア樹脂など) は使えません。 ただし、「生解凍」のときにだ け、発泡スチロールのトレー が使えます。	×
ラップ類		○ 耐熱温度が140℃以上のものは 使えます。 ただし、油脂、糖分の多い食品 は高温になり、ラップが溶 けてしまうので使えません。	× ただし、発酵では使 えません。
金属容器、金串、 アルミホイルなど		× 電波を反射するので使えま せん。ただし、アルミホイ ルはこの性質を利用して加熱 しすぎの部分をおおうなど、 部分的に使えます。	○ ただし、取っ手がプ ラスチックのものは 使えません。
竹、木、籐、紙、ニス、 うるし塗り容器など		× こげたり、塗りがはげたり、 ひび割れることがあるので 使えません。特に針金を使 っているものは燃えやす くなります。 ただし、竹串、楊枝、紙は 料理編に記載している使い かたに限り使えます。	× ただし、硫酸紙や耐 熱性の加工を施した 紙製品は使えます。

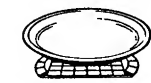
■プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
■材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

オート調理

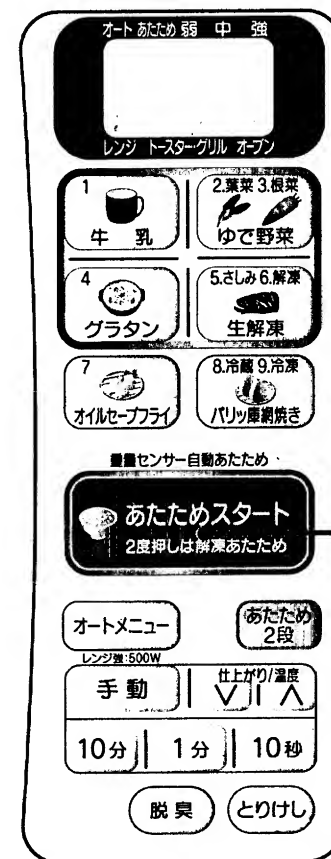
あたため/解凍あたため

器に盛ったままで、ご飯やお惣菜をスピーディーにあたため、おいしく仕上げます。

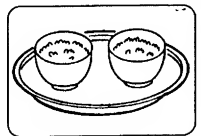
あたため の使いかた (1度押し: あたため
2度押し: 解凍あたため)



付属の丸皿、
回転台を使う。



食品を入れる

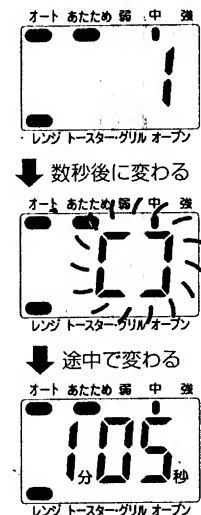


(ご飯の場合)

1
あたため キーを
1度押し

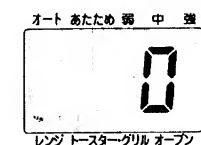
庫内灯が点灯し、丸皿
が回転して加熱が始ま
ります。

キーを押すごとに 1⇒2⇒1 とセットできます。
1: 常温・冷蔵保存の食品をあたためます。
2: 冷凍保存の食品を解凍してあたためます。



終了音が鳴ったら
食品を取り出す

表示が"0"になり、加
熱が終了します。



- **あたため** キーは、ドアを開めて5分以内(表示窓に"0"が表示されて
いる間)に押してください。
5分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して**あたため**キーを押してください。
- 牛乳のあたためは **1牛乳** を使います。(16ページ参照)
お酒は手動調理で加熱します。(32・33ページ参照)

あたため 解凍あたための上手な使いかた

1回の分量は適量で (14ページ参照)
1~4人分 (食品と容器を合わせて1,800g
まで)です。分量が極端に多すぎたり少なすぎ
ると上手に仕上がらないときがあります。容
器を含めた重量が100g未満のときは、手動
調理で加熱します。

仕上がり調節は

あつめに仕上げたいときや分量が多いときや
冷蔵ものは **やや強** や **強** を、ぬるめに仕上
げたいときや分量が少ないときは **やや弱**
や **弱** を使います。**強** から **弱** まで5段階
に調節できます。(9ページ参照)

必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器を使って

- 食品の量に合った大きさの容器を使います。
- 容器が大きすぎたり小さすぎたりするとセ
ンサーが正しく動きません。食品を入れた
とき八分目位になる大きさが適当です。
- みそ汁のおわんは使えません。
- 市販品の包装のままで加熱するときは、
メーカーの指示に従い手動調理で加熱し
ます。
- 発泡スチロールは絶対に使用しないでくだ
さい。

インスタント食品は

33ページを参照して加熱します。

いか料理をするとはじける

手動 **レンジ** **中** で加熱時間をひかえ
めにすればはじけは弱くなります。

仕上がりがぬるかったときは
レンジ **強** で様子を見ながら、さら
に加熱します。

- **あたため** **解凍あたため** で追加加熱す
ると、熱くなりすぎます。

冷めた料理のあたためのコツ・・・

冷蔵のものは、仕上がり調節 **やや強** に合わせます。

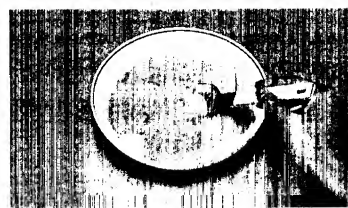
ラップまたはふたを使い分けて
冷めた料理のあたためは、ラップやふたをしますが、いか、えび、魚、鶏肉、マッシュルームのように飛び散りやすいものが入っているときや、カレー、シチューなどは、ラップやふたをします。



包装や容器、材質に注意して
市販のお総菜やみそ汁をあたためるときは、包装状態や容器に注意してください。電子レンジに向かない材質や真空パック入りは、必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器に移してから加熱します。



スープ、シチューはかき混ぜて
加熱後、表面に膜をはることがあるのでかき混ぜます。



水分を補って
ご飯ものや煮しものが乾燥ぎみのときは、水分を補ってから加熱します。



加熱後の余熱を利用して
どんぶりもののように、ご飯と具がひとつの器に盛りつけてあるものはあたため具合に違いが出ます。このようなときは、加熱後そのまましばらくおきます。



オート調理であたためられない料理があります。
まんじゅう、パン類などは手で加熱してください。(14ページ参照)

調理済み冷凍食品の解凍あたためのコツ・・・

食品重量が容器の重量より重いときは、仕上がり調節 **やや強** に合わせます。

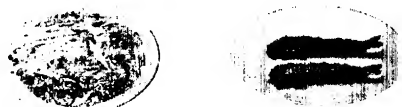
包装やラップをはずし、容器に移しかえて
袋やラップなどを取り、陶磁器や耐熱性の容器に移してから加熱します。市販品のなかには電子レンジの使える包装もあります。指示に従い加熱します。



重ならないように並べて
シューマイなどは数が増えても、重ならないように皿などに平らに並べて加熱します。



ラップまたはふたを使い分けて
ほとんどの料理は、おいをして解凍あたためをします。おいをするときはゆとりをもってかき混ぜます。フライやコロッケなどはおいをしません。



ひとかたまりに冷凍したものは、加熱後かき混ぜて
カレーやスープなど、ひとかたまりにして冷凍してあるものは、加熱後かき混ぜます。

調理済み食品のフリージングのコツ

- ★熱いものは
よく冷ましてから冷凍します。
- ★ご飯やカレーなどは
1人分、1皿分(300g以下)に分け、薄く(3cm以下)平らにして冷凍します。
- ★野菜は
固めにゆで、水気をよくきってラップなどで包み、冷凍します。

あたためメニュー

●オート調理の1回分の分量目安は1～2人分です。
(分量は食品と容器を合わせて900gまでです。)

●印はラップまたはふたをする。×印はしない。

メニュー名および調理のコツ			おいの有無
ご飯もの		●ご飯・おにぎり 表面が乾燥ぎみのときや、やわらかく仕上げたいときは、水や酒をふる。おにぎりは皿にのせる。	×
		●チャーハン・ピラフ 加熱後、かき混ぜる。	
めん類		●スパゲッティ・焼そば 容器に入れる。 加熱後、かき混ぜる。	×
		●焼き魚 飛び散ることがある。 ●焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれをぬってから加熱する。 ●ハンバーグ ソースは飛び散ることがあるので、加熱後にかける。	×
揚げもの		●天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。 えびやいかは飛び散ることがある。分量の少ないときは仕上がり調節 やや弱 に合わせる	×

●容器を含めた重量が100g未満のときは手動調理であたためます。(14・22ページ参照)

●印はラップまたはふたをする。×印はしない。

メニュー名および調理のコツ			おいの有無
炒めもの		●野菜の炒めもの・酢豚・八宝菜 容器に入れる。野菜炒めが乾燥している場合はバターかサラダ油を加える。加熱後、かき混ぜる。	×
		●野菜の煮もの・おでん・煮魚 容器に入れて煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使う。	×
蒸しもの		●シューマイ 重ならないように皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥ぎみのときはサッと水にくぐらせる。	×
		●カレー・シチュー 加熱後、かき混ぜる。 えびやいか、丸ごとのマッシュルームが飛び散ることがある。 仕上がり調節 やや強 に合わせる。	●
汁もの		●みそ汁・コンソメスープ 漆器やプラスチック製の容器は使えない。陶磁器や耐熱性の容器を使う。 仕上がり調節 やや強 に合わせる。	×

解凍あたためメニュー

●**あたため** キーを2度押して **解凍あたため** で調理します。

メニュー名および調理のコツ			おいの有無
ご飯もの／めん類		●ご飯・おにぎり 皿または器にのせる。 おにぎり2個以上のときは間をあける。 ●チャーハン・ピラフ ほぐして皿に入れる。 加熱後かき混ぜる。 ●スパゲッティ 皿に入れる。加熱後かき混ぜる。	●
		●ハンバーグ・天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。仕上がり調節 やや弱 か 弱 に合わせる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルにとる。	×

●オート調理の1回分の分量目安は1～2人分です。
(分量は食品と容器を合わせて900gまでです。)

●容器を含めた重量が100g未満のときは手動調理であたためます。
(14ページ参照) ●印はラップまたはふたをする。×印はしない。

メニュー名および調理のコツ			おいの有無
炒めもの		●八宝菜・ミートボール 容器に入れる。 加熱後、かき混ぜる。	●
		●シューマイ サッと水にくぐらせて皿に並べる。 加熱後すぐにラップをはずす。	●
汁もの		●カレー・シチュー 耐熱性の容器に入れ、ふたをする。 ふたの代わりにラップをするときは、仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせ、ゆとりをもっておおう。	●

あたため、解凍あたため加熱時間一覧表

料理のあたため

■手動レンジ強の加熱時間一覧表

●印はラップまたはふたをする。×印はしない。

メニュー名		おおいの有無	手動調理の加熱時間	
			分量	あたため
ご飯もの／めん類	ご飯	×	150g (1杯)	約1分10秒
	おにぎり		150g (1個)	
	チャーハン・ピラフ		250g (1人分)	約2分
	スパゲッティ・焼きそば			2分30秒～3分
焼きもの	焼き魚・焼き肉 ハンバーグ	×	100g (1人分)	1分～1分20秒
	焼きとり		150g (5串)	約2分
揚げもの	天ぷら・フライ	×	100g (2～4個)	50秒～1分
	コロッケ		150g (2個)	約1分10秒
炒めもの	野菜の炒めもの	×	200g (1人分)	2分～2分30秒
	酢豚・八宝菜		200g (1人分)	
煮もの	野菜の煮もの	×	200g (1人分)	2分～2分30秒
	煮魚		100g (1切れ)	約1分
蒸しもの	シューマイ	×	200g (10～13個)	1分10秒～1分30秒
汁もの	カレー・シチュー	●	200g (1人分)	約2分
	みそ汁 コンソメスープ	×	150ml (1人分)	1分30秒～2分

料理の解凍あたため

■手動レンジ強の加熱時間一覧表



●印はラップまたはふたをする。×印はしない。

メニュー名		おおい の有無	手動調理の加熱時間	
			分量	解凍あたため
ご飯もの／めん類	ご飯	●	150g (1杯)	2分30秒～3分
	おにぎり		150g (1個)	
	チャーハン・ピラフ		250g (1人分)	4～5分
	スパゲッティ			
焼きもの／揚げもの	ハンバーグ	●	100g (1人分)	約3分
	天ぷら・フライ	×	100g (2～4個)	1分40秒～2分
	コロッケ		150g (2個)	約2分30秒
炒めもの	八宝菜	●	200g (1人分)	3～4分
	ミートボール		100g (1人分)	2～3分
蒸しもの	シューマイ	●	200g (10～13個)	3分～3分30秒
汁もの	カレー・シチュー	●	200g (1人分)	4～5分

■まんじゅう・パン類や冷凍野菜は、オート調理ではあたためられません。

手動レンジ強で加熱してください。

●印はラップまたはふたをする。×印はしない。

メニュー名			おおいの有無	分量	加熱時間	調理のコツ
まんじゅう／パン類		あんまん・肉まん	●	80g (各1個)	40～50秒	底の紙を取り、サッと水にくぐらせてからゆとりをもたせてラップで包み、皿にのせる。
		冷凍あんまん・肉まん		80g (各1個)	1分～1分30秒	
		まんじゅう	×	100g (2個)	30～40秒	包装をはずして皿にのせる。 加熱後、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱する。
		パン類		80g (1～2個)	20～30秒	
冷凍野菜		ミックスベジタブル グリーンピース	×	100g	1分～1分30秒	袋から出してサッと水にくぐらせて皿に広げ、加熱後かき混ぜる。
		ほうれん草・いんげん		200g	約2分	
		スイートコーン	●	300g (1本)	6～7分	袋から出してサッと水にくぐらせて皿にのせ、ラップまたはふたをする。
		枝豆・かぼちゃ		200g	3～4分	

オート調理 あたため2段

器に盛ったままのご飯とお総菜が同時にあたためられ、手間も時間も大幅カット！

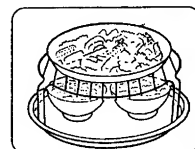
あたため2段の使いかた



付属の焼網、丸皿、回転台を使う。



食品を入れる

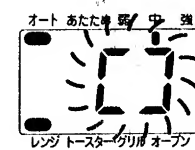


(ご飯と八宝菜の場合)

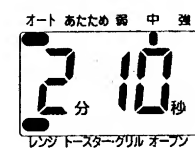


あたため2段
キーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



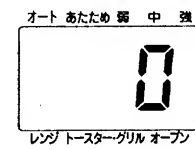
途中で変わる



終了音が鳴ったら
食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終了します。

●必ず、上段の食品、焼網、下段の食品の順に取り出します。



- 残時間表示後の再スタートは、スタートキーを押します。
- あたため2段** キーは、ドアを閉めて5分以内(表示窓に"0"が表示されている間)に押してください。
5分を過ぎるとスタートしません。ドアを開けて**あたため2段** キーを押してください。
※ **あたため2段** で冷凍食品の解凍あたためはできません。

あたため2段のコツ

必ず、丸皿に焼網をのせて使う
容器に入れた食品を2段であたためる

あたため2段であたためられるメニューは
13ページの「あたためメニュー」です。
ただし、冷凍食品の解凍あたためやオート調理であたためられない食品(14ページ参照)、飲みもの(お酒、牛乳など)のあたためはできません。

1回の分量は(14ページ参照)
あたため2段 のとき、1～4人分です。
分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないことがあります。

使う容器は

陶磁器や耐熱性のガラス容器を使います。アルミホイルやアルミケースは使えません。

上手にあたためるには
上段と下段で分量が極端に異なったり、あたためる前の食品温度が異なっていると上手に仕上がりにません。

2段(上段：焼網、下段：丸皿)の使い分けは
容器の形状や大きさは、深さによって使い分けします。茶わんや小鉢など深さのあるものは下段：丸皿に。底が安定している大きめの皿は上段：焼網にのせて加熱するとよいでしょう。

△注意

- 食品を入れないで加熱しない。(やけどの原因)
焼網が熱くなります。
- 変形した焼網は使用しない。
- 必ず、食品は容器に入れる。
- 加熱後、焼網が熱くなっていることがある。(やけどの原因)
加熱直後、焼網を取り出すときは厚めの乾いたふきんなどを使ってください。
- 食品を焼網にのせたまま、庫内への出し入れはしない。(容器の破損やけがの原因)
すべりやすいので、別々に出し入れしてください。

オート調理 牛乳／ゆで野菜／グラタン／オイルセーブフライ／パリッ庫網焼き

1牛乳 ～ 4グラタン、7オイルセーブフライ、
パリッ庫網焼き の使いかた

付属品は目的に合ったものを使う。
(17ページ参照)

(例) 7 オイルセーブフライ の場合

食品を入れる

1 7 オイルセーブフライ キーを押す

2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

表示が「0」になり、加熱が終了します。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

1牛乳 のコツ

仕上がり調節キーの使い分け
弱から強まで5段階に調節できます。(9ページ参照)

仕上がりかぬるかったときは
手動 レンジ 強 で様子を見ながら、さらに加熱します。
オート調理で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

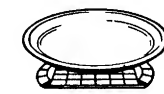
1回の分量は1～6杯(本)です

1ml=1cc

メニュー名	オートメニュー	分量	手動調理の目安 (レンジ 強)
牛乳	1牛乳	200ml(1人分)(冷蔵)	約1分40秒
コーヒー		150ml(1人分)	約1分50秒

※お酒のあたためは33ページを参照し、手動調理で加熱します。

ゆで野菜 2葉菜 3根菜 のコツ



ゆで野菜キーを押すごとに
2 ➡ 3 ➡ 2とセットできます。
2は葉菜を調理するときに使います。
3は根菜を調理するときに使います。

付属の丸皿、回転台を使う。

1回の分量は
葉菜類は100～500g、根菜類は100～600gです。
分量が100g未満のときは、オート調理できません。
手動調理で様子を見ながら加熱します。
(22ページ参照)

直接丸皿にのせて

葉菜類や根菜類はラップで包み、直接丸皿にのせて加熱します。

ゆで野菜メニューは

32ページの加熱時間一覧表を参照します。ただし、冷凍した野菜は14ページを参照し、手動 レンジ 強 で加熱します。

野菜のメニューによって仕上がり調節キーを使い分けます (P.32参照)

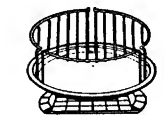
仕上がり調節キーは

やわらかめにしたい場合は、やや強 や 強、固めにしたい場合にはやや弱 や 弱 にします。

4グラタン のコツ

35ページを参照してください。

7オイルセーブフライ のコツ



分量は
1/2量～標準量までできます。この分量以外はオート調理できません。

加熱後、丸皿を取り出すときは

丸皿を傾けないようにして取り出します。
食品がすべり落ちる場合があります。

パン粉は煎ったものを使う

作りかたは43ページを参照してください。

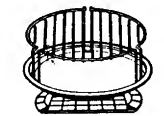
パン粉を煎らないで使う場合は

そのまのパン粉をつけ、オリーブオイル(大さじ1)をまんべんなくふりかけてから加熱します。ソフトな焼き色に仕上がります。

揚げたない衣つきの冷凍フライは

上手にできません。

パリッ庫網焼き 8冷蔵 9冷凍 のコツ



パリッ庫網焼きキーを押すごとに
8 ➡ 9 ➡ 8とセットできます。
8は常温や冷蔵保存の調理済み食品やチルド食品を加熱します。
9は調理済み冷凍食品を加熱します。

付属の焼網、丸皿、回転台を使う。

加熱する食品は

調理済みチルド食品や冷凍食品のハンバーグや焼きおにぎり、焼きとりなど、中はしっとり、表面はこんがりこげめをつけて焼きたてに仕上げるものはパリッ庫網焼きを使います。
パン粉や片栗粉などの衣をつけて揚げたフライや揚げものは15からっとフライを使い、表面はカラッと、中はあつあつに仕上げます。

丸皿や焼網にアルミホイルは絶対に敷かないでください。

レンジ加熱の時に、火花(スパーク)の原因になります。
丸皿にクッキングシート(オープン用)は使用できません。

丸皿を傾けないようにして取り出す

食品がすべり落ちる場合があります。

食品は直接焼網にのせて

ラップや袋、トレーなどの包装ははずし、直接焼網にのせて加熱します。



生ものの解凍

生で冷凍した肉や魚を鮮度やうまみをそのままにスピーディーに解凍します。

生解凍の使いかた (1度押し: 5さしみ 2度押し: 6解凍)

(例) 5さしみの場合

食品を入れる

表示窓の番号をオートメニュー番号に合わせる。

1 生解凍 キーを1度押す

キーを押すごとに 5 → 6 → 5 とセットできます。

2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

表示が「終了」になり、加熱が終了します。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

付属の丸皿、回転台を使う。

(さしみの場合)

オート あたため 弱 中 強

レンジ トースター グリル オープン

1 牛乳 2 野菜 3 野菜 4 グラタン 5 さしみ 6 解凍 7 オイルセーフライ 8 冷凍 9 冷凍 パン 焼きたて

重量センサー自動あたため

あたためスタート 2度押しは解凍あたため

オートメニュー あたため 2段階

レンジ 500W 仕上がり/温度 手動 V I A

10分 1分 10秒

脱臭 とりけし

オート あたため 弱 中 強

レンジ トースター グリル オープン

5

レンジ トースター グリル オープン

オート あたため 弱 中 強

レンジ トースター グリル オープン

途中が変わる

オート あたため 弱 中 強

レンジ トースター グリル オープン

4.50

オート あたため 弱 中 強

レンジ トースター グリル オープン

0

レンジ トースター グリル オープン

- 加熱室は冷ましてから使ってください。
トースター・グリル、オープン、脱臭の使用後は加熱室が熱くなっています。
充分冷ましてから使って下さい。
- 発泡スチロールのトレーは、生ものの解凍以外には絶対に使用しないでください。

生解凍の上手な使いかた

- 冷凍室で冷凍された肉や魚を解凍します。
- 一度に解凍できる分量は、100～1,000gです。
分量が多すぎると「ビッピッピ」となり、表示窓に「E3」が表示され、解凍されません。
分量が100g未満のときは「手動」レンジ弱で様子を見ながら解凍します。(下表参照)
- 冷凍室から出したばかりのコチコチに凍ったものを使います。
- 容器は発泡スチロール製のトレーを使ってラップなどの包装をはずし、丸皿の中央にのせて解凍します。
重量センサーが働きます。陶磁器や耐熱性の皿を使うと上手に仕上がりにません。
トレーが丸皿よりはみ出していると回転のさまたげになり上手に仕上がりにません。
トレーがない場合は、丸皿にオープンシートかペーパータオルを敷いて解凍します。

- 生解凍 5さしみ 6解凍を使い分け
さしみとして解凍する場合は、生解凍(1度押し)5さしみにします。
解凍後、すぐ調理する場合は、生解凍(2度押し)6解凍にします。
(冷凍野菜の解凍(14ページ参照)、調理済み冷凍食品の解凍は、手動レンジ中 で様子を見ながら加熱します。)
- アルミホイルを使って
形、厚みが均でないものは、細いところや薄いところに巻きます。大きなかたまりにはまわり(側面)に巻きます。
- 解凍が足りなかったときは、手動レンジ弱で様子を見ながらさらに解凍します。
- とけかけている食品やバラバラになって凍っているものは、手動レンジ弱 かレンジ中 で途中様子を見ながら解凍します。

生解凍 5さしみのコツ

まぐろ、いか、えび(さしみ用)を解凍後、そのまま生で食べるときに使います。



均一な厚さのもの

食品の中心が、少し凍っている状態に仕上がりますので、サクサクと包丁で切りやすく、食卓に出すとき食べごろになります。



丸まった方を下にする

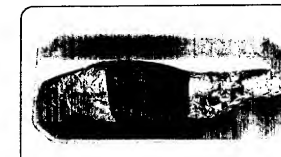
生解凍 6解凍のコツ

肉や魚を解凍後、すぐ調理するときに使います。



薄く平たくしたもの

薄切り肉は、解凍後両手で大きくしならせて、ひき肉やかたまり肉は仕上がり調節 強 に合わせて解凍し、解凍後3～5分放置して自然解凍します。



頭や尾の部分は、先に加熱されやすいのでアルミホイルを巻きます。

肉、魚の解凍の目安時間

(食品の保存状態、形状などにより仕上がりが変わりますので途中様子を見ながら加熱してください。)

材料	分量	加熱時間 (レンジ弱)
ひき肉	200g	4分30秒～5分30秒
薄切り肉	200g	4～5分
鶏もも肉(骨なし)	250g	(皮側を下にして) 5分～6分30秒
まぐろ(ブロック)	200g	3分30秒～5分
いか(ロール)	100g	1分30秒～2分
切り身魚	1切れ(100g)	2分～2分30秒

※ラップやふたなどのおおいをはずし、発泡トレーにのせたまままで加熱します。

上手なフリージング法

★材料は新鮮なものを

1回分ずつ(200～300g)に分け、3cm以内の厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。

★ラップなどでピッタリ密封を

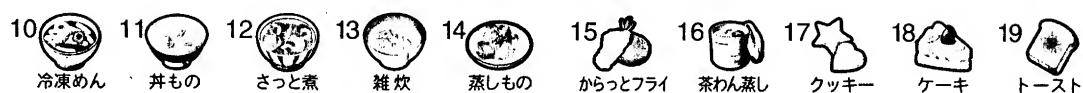
★魚の下ごしらえは

一尾の魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水気をふき取り、一尾ずつ保存します。

★バランなどの飾りや敷きものは取り除きます。

オート調理

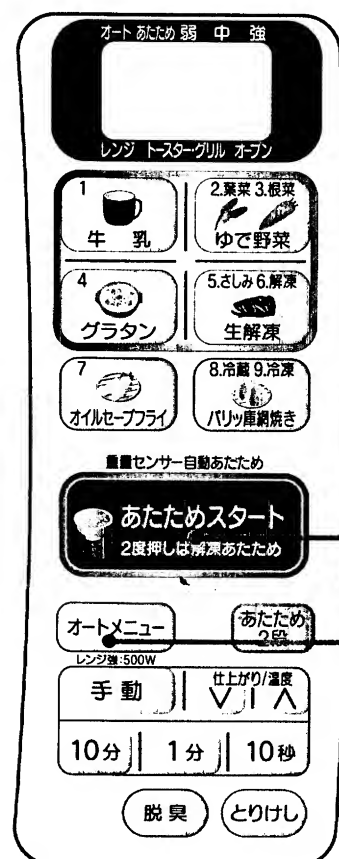
オートメニュー



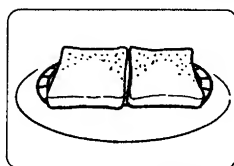
オートメニュー 10冷凍めん～19トーストの使いかた

付属品はメニューに合ったものを使う。(21ページ参照)

(例) 19トーストの場合



食品を入れる



(トーストの場合)

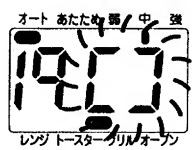
1 オートメニューキーを押しメニューを選ぶ

■表示窓の番号をメニュー番号に合わせる。

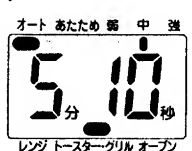


2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、回転台が回転して加熱が始まります。

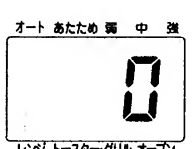


途中で変わる



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が「0」になり、加熱が終了します。



オートメニュー 10冷凍めん～14蒸しものコツ……………

分量は
一度に作れる分量は標準量です。(44～47ページ参照)
この分量以外オート調理できません。

必ず使う容器は陶磁器や耐熱性のガラス容器で
各メニューに合った大きさ、形状の容器を使います。
(34、36、37、39、40、44～47ページ参照)

ラップはメニューによって使い分けて
耐熱温度が140℃以上のものを使います。

加熱後かき混ぜて
12さつと煮 13雑炊のメニューは加熱後かき混ぜます。

加熱が足りなかったときは
(手動) [レンジ] 中 で様子を見ながら、さらに加熱します。

食品を取り出すときは
厚めの乾いたふきんや市販のオープン用手袋を使って取り出します。(食品の汁がこぼれているときはふきんやオープン用手袋に汁がしみこまないように注意してください。)

⚠注意

少量の食品を加熱しない。
少量(標準量の1/2量以下)で加熱すると食品がこげたりすることがあります。



オートメニューと表示

オートメニューの種類	表示窓の表示	使用する付属品
10 冷凍めん	オート あたため 弱 中 強 10 レンジ トースター・グリル オープン	
11 丼 物	オート あたため 弱 中 強 11 レンジ トースター・グリル オープン	
12 さつと煮	オート あたため 弱 中 強 12 レンジ トースター・グリル オープン	
13 雑 炊	オート あたため 弱 中 強 13 レンジ トースター・グリル オープン	
14 蒸しもの	オート あたため 弱 中 強 14 レンジ トースター・グリル オープン	
15 からっとフライ	オート あたため 弱 中 強 15 レンジ トースター・グリル オープン	(丸皿 回転台)
16 茶わん蒸し	オート あたため 弱 中 強 16 レンジ トースター・グリル オープン	
17 クッキー	オート あたため 弱 中 強 17 レンジ トースター・グリル オープン	
18 ケ ー キ	オート あたため 弱 中 強 18 レンジ トースター・グリル オープン	
19 トースト	オート あたため 弱 中 強 19 レンジ トースター・グリル オープン	(回転台)

15からっとフライのコツ……………

仕上がり調節キーの使い分け
弱から強まで3段階に調節できます。(9ページ参照)

丸皿にアルミホイルは絶対に敷かないでください。
レンジ加熱の時に、加熱時間をおくらせたり火花(スパーク)の原因になります。
オープンシートは使用できます。

置きかたは
市販の冷凍フライ類は袋やラップ、トレーなどをはずし、凍ったまま丸皿に並べます。

オート調理のお願い

調理する分量や材料は
ククレットガイドを参照し、材料や分量を守ってください。適量でないと上手に仕上がらないことがあります。
ククレットガイドに記載しているメニューのなかで標準量とは、一度に作れる分量の目安です。

使用する付属品や容器は
使用する付属品や容器が違くと上手に仕上がらないことがあります。ククレットガイドを参照してください。

オート調理で作れるものは
ククレットガイドに記載してある料理以外は、オート調理で上手に仕上がらないことがあります。手動調理で行ってください。



オート調理できる分量は
ククレットガイドに表示している分量です。
食品と容器を合わせた100g以下の分量は、オート調理できません。手動調理で様子を見ながら加熱してください。

加熱中にドアを開けると
上手に仕上がらないことがあります。

追加加熱は手動で
オート調理で追加加熱すると、加熱しすぎになります。手動調理で様子を見ながら加熱してください。



あたため あたため2段 キーは、ドアを閉めてから5分以内に押す
空焼きを防止するため、5分を越えたとスタートしません。ドアを開閉して、キーを押してください。

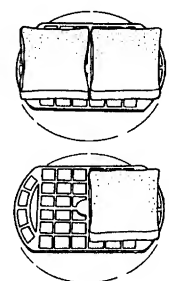


19トーストのコツ……………

置きかたは
食パン2枚は回転台の中央に寄せて焼きます。中央からずれたり、離して置くと回転しない場合があります。
1枚だけ焼く場合は片方に寄せて焼きます。

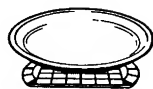
焼け具合は
回転台の構造上、表と裏の焼け具合はやや異なります。

焼きが足りなかったときは
(手動) [トースター・グリル] で様子を見ながら、さらに焼きます。



手動調理

レンジ



付属の丸皿、
回転台を使う。

レンジ加熱の種類

表示	出力
レンジ強	500W
レンジ中	200W相当
レンジ弱	100W相当

レンジの出力を手動キーで、強火から弱火まで3段階に調節できます。

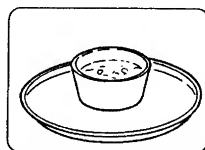
レンジの使いかた

(例)レンジの場合

食品を入れる

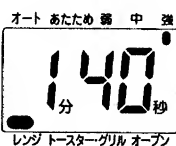
1 手動キーを
1度押す

■手動キーを押すごとに
レンジ強 → レンジ中
→ レンジ弱の順にセッ
トできます。



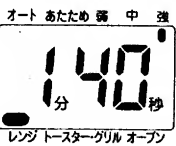
(みそ汁のあたための場合)

2 タイマーセット
キーを押して
時間を合わせる



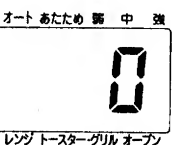
3 スタートキーを
押す

庫内灯が点灯し、丸
皿が回転して加熱が
始まります。



終了音が鳴ったら
食品を取り出す

表示が“0”になり、
加熱が終了します。



加熱時間の決めかた

●同じ分量でも食品の種類(材質)によって調理時間も違います。
その目安はつぎのとおりです。

食品100g当たりレンジ強の加熱時間の目安

食品の種類	生または生地からの調理	あたため
野菜類	1分～1分30秒	50秒～1分10秒
葉・果菜類	1分30秒～2分	50秒～1分10秒
根菜類	1分30秒～2分	50秒～1分10秒
魚介類	2分～2分30秒	1分～1分30秒
肉類	2分～2分30秒	1分～1分30秒
ご飯類	—	40秒～50秒
めん類	—	50秒～1分10秒
汁もの(みそ汁・スープなど)	—	1分10秒～1分30秒
飲みもの(酒・牛乳など)	—	40秒～1分
パン・まんじゅう	—	20秒～40秒
ケーキ	50秒～1分	—

(標準温度20℃のとき)

●食品の分量にほぼ比例します

分量が倍になれば時間も倍、半分になれば
時間も半分になります。

●加熱前の食品温度によっても違います

同じ食品でも、冷蔵庫や冷凍室から出して
使う場合は、加熱時間がかかります。
また夏と冬では多少加熱時間が違います。

●使う容器によっても違います

容器の材質や大きさ、形状によっても加
熱時間は多少違ってきます。

レンジ強とレンジ中レンジ弱のりレー加熱

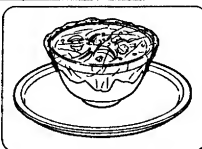
自動切換

レンジ強でひと煮立ちさせ、レンジ中 または レンジ弱 でゆっくりじく
り加熱します。オートメニュー「10冷凍めん」「14蒸しもの」などを手動で加
熱するときに使う加熱方法です。(32ページ参照)



付属の丸皿、
回転台を使う。

食品を入れる

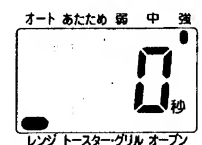


らくらくメニュー
(親子丼の場合)

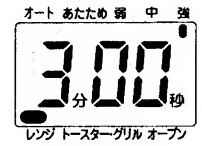
1 レンジ強を
セットする

1. 手動キーを1度押し
レンジ強 を選ぶ

※ レンジ中 または
レンジ弱 にセッ
トしたときは、2
の手動キーは
受けつけません。



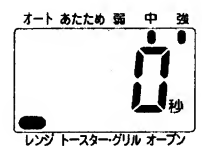
2. タイマーセット
キーを押して時間
を合わせる



2 レンジ中
または
レンジ弱 に
セットする

1. 手動キーを押して
レンジ中または
レンジ弱 に合わせる

※ レンジ中 または
レンジ弱 に合
わせます。



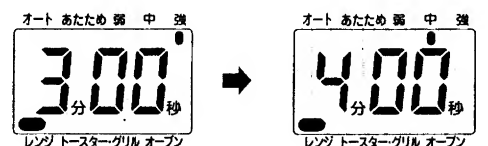
(レンジ中の場合)

2. タイマーセット
キーを押して時間
を合わせる



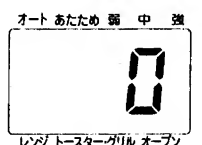
3 スタートキーを
押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始
まります。



途中で変わる

表示が“0”になり、
加熱が終了します。



終了音が鳴ったら
食品を取り出す

手動調理

オーブン

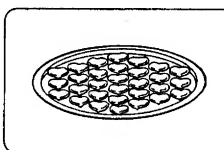
上下ヒーターで、食品を包み込むようにして焼きます。
オーブン温度は、発酵・100～210℃(10℃間隔)・250℃までセットできます。

オーブン (予熱なし)、発酵の使いかた



付属の丸皿と回転台を使う。

食品を入れる



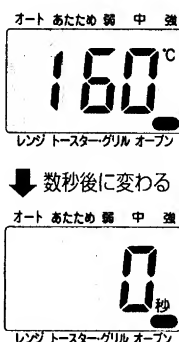
(クッキーの場合)

1 手動キーを5度押し
オーブン(予熱なし)にする



2 温度調節キーで
温度を合わせる

■加熱室が熱い場合
の最大設定温度は
210℃です。
■数秒後に時間合
わせ表示になります。
温度表示中でも時
間合わせできます。



3 タイマーセット
キーを押し
時間を合わせる



4 スタートキーを
押す

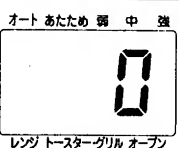
庫内灯が点灯し、丸
皿が回転して加熱が
始まります。



(加熱途中で残り時間が
変わることがあります。)

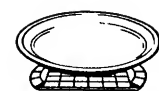
終了音が鳴ったら
食品を取り出す

表示が“0”になり、
加熱が終了します。



250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。

オーブン (予熱あり)の使いかた



付属の丸皿、
回転台を使う。

予熱をする

回転台だけにします。



1 手動
手動キーを6度押し
オーブン(予熱あり)にする

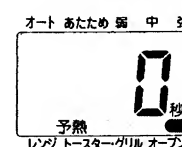


2 温度調節キーで
温度を合わせる

■加熱室が熱い場合の
最大設定温度は210
℃です。
■数秒後に時間合
わせ表示になります。
温度表示中でも時間
合わせできます。
※予熱時間は自動的に
決まります。



数秒後に変わる



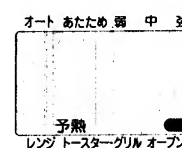
3 10分 | 1分 | 10秒
タイマーセットキーを押し
時間を合わせる

※時間は調理時間です。



4 あたためスタート
スタートキー
を押す

庫内灯が点灯し、回転
台が回転して予熱が始
まります。
■加熱室の温度を100
℃から表示します。



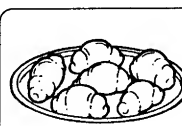
予熱終了音が鳴り
予熱が終る

■セットした温度にな
るか、20分経過する
と予熱が終了します。



予熱が終わったら
すぐに食品を入れる

■予熱が終わってそのま
まにしておく、2
分間予熱を継続した
後、セットした時間
を加熱します。



(バターロールの場合)

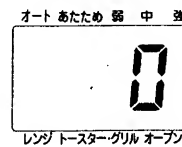
5 あたためスタート
スタートキー
を押す

庫内灯が点灯し、丸皿
が回転して加熱が始ま
ります。



終了音が鳴ったら
食品を取り出す

表示が“0”になり、
加熱が終了します。



追加加熱などで
予熱が不要なとき
(手動)オーブン(予熱なし)の
使いかた(24ページ)の方法
で行います。

予熱中、加熱中に
温度を変えるとき
温度調節キー(▽/△)を押
すと、セットした温度が表示
されます。
再度、温度調節キーを押して
温度を変えます。
加熱中は、数秒後に時間表示
に戻ります。
※加熱時間は変えられません。

250℃の運転時間は
約5分です
その後は自動的に210℃に
なります。

正しい使いかた

手動調理

オーブン

正しい使いかた

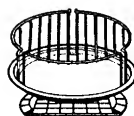
手動調理

オーブン

手動調理

トースター
グリル

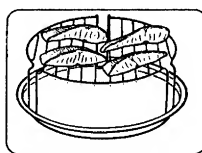
食品のおもてと裏から同時に加熱し、両面を焼き上げます。

付属の焼網、丸皿、付属の回転台
回転台を使う。付属の回転台
を使う。

トースター・グリルの使いかた



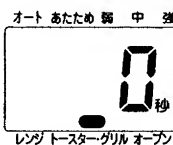
食品を入れる



(鮭の塩焼きの場合)

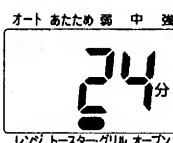
1

手動キーを4度押す



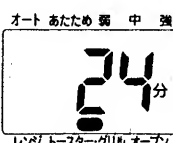
レンジ トースター・グリル オープン

2

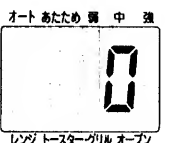
タイマーセット
キーを押し
時間を合わせる

レンジ トースター・グリル オープン

3

スタートキーを
押す庫内灯が点灯し、丸
皿が回転して加熱が
始まります。

レンジ トースター・グリル オープン

終了音が鳴ったら
食品を取り出す表示が「0」になり、
加熱が終了します。

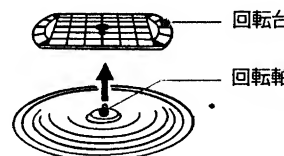
レンジ トースター・グリル オープン

お手入れ

本体・付属品のお手入れ

お手入れはすぐにごまめにご
ポイントです。

加熱室内壁・前面・ドア内側

回転台を両手で持ち上げて取りはず
してから、かたく絞ったぬれぶきん
でふきます。汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつ
けた布でふきとり、その後必ず、かたく
絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとり
ます。

回転台

回転軸

丸皿・焼網・回転台

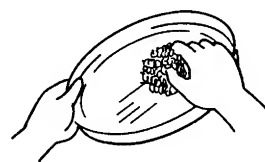
台所用中性洗剤をつけたスポンジた
わしで汚れを落として水洗いし、水
気を十分にふきとります。丸皿の汚れが落ちないときは、水で薄め
た漂白剤に一晩つけ、十分水洗いして
ください。

外側

やわらかい布でふきとります。

汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつ
けた布でふきとり、その後必ず、かたく
絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとり
ます。

△ 注意

丸皿、焼網、回転台は金属たわしや
鋭利なものでこすらない。
丸皿は傷がつき、割れやすくなりま
す。焼網、回転台はさびることがあ
ります。キャビネットやドアに水をかけない。
(さび、感電、故障の原因)パネルやドア、加熱室などをオ
ープンクリーナー、シンナー、
ベンジン、スプレーのガラスみ
がきなどでふかない。
(傷・変形の恐れ)★化学ぞうきんの使用は、その注
意書きに従ってください。加熱室内壁に食品くずや汁をつけた
ままにしない。
汚れがとりにくくなり、火花(スパ
ーク)が出たり、さびや悪臭の原因にな
ります。

- 加熱室側面のカバーの汚れがひどく、
汚れがとれない場合には、販売店にご
相談のうえ、側面のカバーを取り替え
てください。
- 加熱室(前面・加熱室内壁)には抗菌
脱臭ブラックコート処理がしてありま
す。傷つきやすいので、たわしなど固
いものでこすらないでください。

においが気になるとき

脱臭 キーを使います ……………

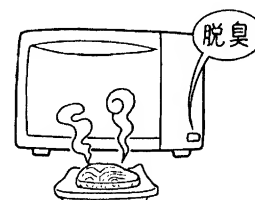
魚を焼いた後、すぐ別の料理をするときや、加熱室のにおいが気になるとき
に使います。

加熱室の油汚れをとり、においを軽減することができます。

脱臭のしくみ

加熱室に残った油やにおいの成分を、ヒーターの高熱で分解し加熱室外に排出し
ます。

加熱室に残った食品カスは取れませんので、あらかじめふきとってください。



脱臭

操作の手順は「空焼きのしかた」
8ページを参照してください。

△ 注意

「脱臭」の動作中や終了後しばらくは、ドア、キャビ
ネット、加熱室、その周辺にふれない。(やけどの原因)

故障かな …… と思ったら 次のことをお調べください

動作しない	<ul style="list-style-type: none">●差込プラグが抜けていませんか。●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。●表示窓に「0」が表示されていますか。「0」が表示されていない場合ドアを開け閉めしてください。「0」表示します。●ドアはきちんと閉まっていますか。●ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。●差込プラグを抜いて、差し込みなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。
料理のできぐあいが悪い	<ul style="list-style-type: none">●調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。(ククレットガイドで、もう一度確認してください。)●壁と近づきすぎていませんか。(4ページ参照)●オート調理のとき、以上の内容を確認しても料理のできぐあいが悪い場合、重量センサーの調節をしてください。(8ページ参照)●ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、丸皿をさましてからご使用ください。こげすぎることがあります。
レンジのとき 火花(スパーク)が出る	<ul style="list-style-type: none">●焼網にアルミホイルを敷いていませんか。●加熱室壁などに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。●回転台などに食品カスがついていませんか。

以上のことをお調べいただき、それでも具合が悪い場合は直ちに差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

故障かな …… と思ったら 次の場合は故障ではありません

■はじめてオープンを使ったとき煙がでた	➔	加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼きをして油をとってください。(8ページ参照)
■動作中「カチ、カチ…」と音がする	➔	マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。
■動作中「ブン」と断続動作音がする	➔	あたため 解凍あたため 生解凍 11丼もの ~ 14蒸しもの 16茶わん蒸し 18ケーキ 手動 レンジ強 レンジ中 レンジ弱 のときの断続動作音です。
■終了音が鳴って残り時間が(0)になっても庫内灯が点灯し、食品が回転する	➔	加熱始めに食品を置いた位置に、回転を止めるためです。(9ページ参照) ※加熱途中、ドアを開けたり、とりけしキーを押した場合は、そのときの位置で止まります。
■回転台が右に回転したり、左に回転したりする	➔	スタートするときのタイミングにより、右または左に回転します。(料理の仕上がりには影響ありません。)
■調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	➔	調理終了後にドアを開けてから5分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。
■250℃に設定できないことがある	➔	加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃になります。
■残り時間が途中で変わることがある	➔	オート調理と「オープン」(予熱なし)のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。
■キーを押しても受け付けない	➔	待機電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示窓に「0」表示させてからご使用ください。
■終了音の音が切り替わった	➔	仕上がり調節キー <input checked="" type="checkbox"/> を約3秒間押しすと「ピッ」と鳴り、終了音の音色が切り替わります。(9ページ参照)
■市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある	➔	この料理編の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動で様子を見ながら焼いてください。
■表示窓に「M」が表示されたままで加熱されない	➔	差込プラグを抜いて、約5秒たってから、差し込みなおしてください。
■ドアを開けると加熱が取り消される	➔	オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
■庫内灯の明るさが変わるときがある	➔	断続運転のとき庫内灯の明るさが変わることがあります。故障ではありません。

表示窓にこんな表示が出たとき

表示例	処置および調べるところ
	●重量センサーの調節中にドアを開けました。 ドアを閉めて、とりけしキーを押します。 ■数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。(8ページ参照)
	●重量センサーの0点調節の方法が間違っています。 回転台に丸皿だけをのせてドアを閉め、とりけしキーを押します。 ■数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。(8ページ参照)
	●回転台と丸皿がセットされていません。 回転台と丸皿をセットして加熱します。
	●[生解凍]の食品の分量が多すぎます。 解凍する食品の分量を100~1,000gにします。(19ページ参照)
H21、H23、H41、H81	●差込プラグを抜いて、差し込みなおしてください。

正常にならない場合は、差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

保証とアフターサービス (必ずお読みください)

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書 (別添)

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。

- 保証期間は、お買い上げの日から1年です。ただし、マグネトロンについては2年です。

補修用性能部品の最低保有期間

オープンレンジの補修用性能部品の最低保有期間は、製造打ち切り後8年です。

この期間は通商産業省の指導によるものです。補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。

- このオープンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。(部品交換の必要はありません。)
- ご転居されたり、移動したりした場合には、必ず販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。(3ページ参照)

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、お近くの日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表(30ページ)の窓口にお問い合わせください。

修理を依頼されるとき(内出張修理)

28・29ページに従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、必ず差込プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

■連絡していただきたい内容

品名	日立オープンレンジ
形名	(銘板に書いてあります)
お買い上げ日	年 月 日
故障の状況	(できるだけ具体的に)
ご住所	(付近の目印等も併せてお知らせください)
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

■保証期間中は

修理に際しましては保証書をご提示ください。保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

■保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

修理料金のしくみ

修理料金=技術料+部品代+出張料です。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器等設備費、一般管理費が含まれています。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表

(家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示)

日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに
関するご相談は

☎ 0120-3121-68

商品情報やお取り扱いに
ついてのご相談は

☎ 0120-3121-11

*フリーダイヤルされますと、お客様の地域を担当する
センターへおつながります。

一般ご相談窓口 家電品についてのご意見やご要望は各地区のお客様相談センターへ

担当地域	電話番号	所在地
北海道地区	(011) 833-5088	札幌市白石区東札幌2条4-1-10
東北地区	(022) 232-5088	仙台市宮城野区扇町1-1-45
関東・甲信越地区	(03) 3834-8588	台東区東上野2-7-5 (日立家電上野ビル)
中部地区	(052) 795-5088	名古屋市守山区川宮町55 (日立家電守山ビル)
関西地区	(078) 431-5088	神戸市東灘区甲南町1-3-8
中国地区	(082) 231-5088	広島市西区観音新町1-7-17
四国地区	(0877) 47-1088	坂出市林田町4285-143
九州・沖縄地区	(092) 281-5088	福岡市博多区店屋町7-18 (博多渡辺ビル)

●ご相談窓口の名称、所在地等は変更になることがありますのでご了承ください。

-F.12-

もくじ 料理編

●印はオート調理です

加熱時間一覧表 32

レンジの便利な使いかた

湯せん (とかしバター/とかしチョコレート)	33
乾燥 (塩/砂糖/カルシウムふりかけ)	33
お酒のあたため	33
インスタント食品	33
ラーメン・ヌードル/カレー・丼ものの具/ご飯もの	

朝食&お総菜

●トースト (市販のロールパン/菓子パン)	34
ベーコンエッグ (巣ごもり卵)	34
ピザ (冷凍ピザ/冷蔵ピザ)	34
●マカロニグラタン	35
ホワイトソース	35
●冷凍グラタン	35

ウインナーソーセージのベーコン巻き
(チーズ巻き/いんげん巻き) 36

いり卵	36
鮭の塩焼き (塩鮭)	36
魚の照り焼き (ぶり/まぐろ/さくら)	36
●フライ、ナゲット	36
●茶わん蒸し	37
●イタリアンサラダ	37

お菓子・パン

チーズチップス	38
べっこうあめ	38
焼きいも (ベークドポテト)	38
スティックパイ	38
大福もち	38
●型抜きクッキー	39
●絞り出しクッキー	39
パウンドケーキ (チョコバナナケーキ)	39
●デコレーションケーキ (スポンジケーキ)	40
バターロール(ロールパン)	41

パリッ庫網焼き

●チルド食品	42
さつま揚げ、厚揚げ/焼き魚のこんがりあたため/ 焼きとり/うなぎのかば焼き/ハンバーグ、チキン ステーキ	
●調理済み冷凍食品	42・43
冷凍焼きおにぎり/冷凍たこ焼き/冷凍ハンバーグ/ 冷凍春巻き/冷凍餃子	

オイルセーブフライ

●ヒレカツ (チキンカツ/白身のフライ)	43
●えびのガーリックフライ	43

丼もの

●親子丼 (牛玉丼/かつ丼/うな玉丼)	44
---------------------------	----

さっと煮

●らくらく肉じゃが	45
●大根とほたてのさっと煮	45
●和風野菜のさっと煮	45
●さばのトマトソース煮	45
●ポトフ	45

めん

●冷凍めん (うどん/ラーメン/そば)	46
---------------------------	----

雑炊

●雑炊	46
●チャーハン	47
●クリームリゾット	47

蒸しもの

●あさりのワイン蒸し	47
●たらちのチーズ蒸し	47
●豆腐と春雨の麻婆蒸し	47

標準計量カップ・スプーンの質量表 (単位g)

(1ml=1cc)

このククレットガイ
ドに使用している計
量カップ・スプーン
の質量(重量)は表の
とおりです。

食品名	計量	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)	食品名	計量	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)
水・酢・酒		5	15	200	トマトピューレ		5	16	210
しょうゆ・みりん・みそ		6	18	230	ウスターソース		5	16	220
食塩		5	15	210	マヨネーズ		5	14	190
砂糖(上白糖)・片栗粉		3	9	110	粉チーズ		2	6	80
小麦粉(薄力粉)		3	8	100	生クリーム		5	15	200
小麦粉(強力粉)		3	8	105	油・バター・ラード		4	13	180
パン粉		1	4	45	ココア		2	6	80
粉ゼラチン		3	10	130	白米		—	—	160
トマトケチャップ		6	18	240	炊きたてご飯		—	—	120

オート調理メニューを手動調理するときの 加熱時間一覧表

様子を見ながら加熱時間を調節します。
×印はラップまたはふたをしません。
●印はします。

レンジ調理

葉菜、根菜メニュー

(あたため、解凍あたためメニューと冷凍した野菜は14ページ、牛乳は16ページを参照してください。)

メニュー名	オート調理	調理のコツ	おい の有無	手動調理の目安(レンジ強)	
				分量	加熱時間
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	ゆで野菜	●	200g	2分20秒 ～3分
	白菜・もやし キャベツ	2葉菜			
果菜	なす	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。 加熱後、冷水にとって色どめをする。	●	200g	3分～ 3分30秒
	カリフラワー ブロッコリー	ゆで野菜			
	グリーンアスパラガス	2葉菜			
	さやいんげん さやえんどう	筋を取る。 加熱後、さっと冷水をかけて色どめをする。		200g	3～4分
	とうもろこし	ゆで野菜		300g(1本)	5～6分
	かぼちゃ	2葉菜 強		200g	約4分
根菜	にんじんも さつまいも	ゆで野菜	●	200g	約4分
	3根菜 弱	皮をむいたさといもは、塩もみして水で洗い、 ぬめりを取る。			
	ごぼう れんこん	ゆで野菜		150g	約4分
	3根菜	ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きして から酢をふりかけて加熱する。 じゃがいも丸ごと1個を加熱するときは、丸皿の中心から 少しずらして置いて加熱し、さいの目切りは「弱」で。		300g	7～8分
オートメニュー	冷凍めん	オートメニュー 10冷凍めん	×	標準量	レンジ強 約5分 レンジ中 約2分
	親子丼・牛玉丼 かつ丼・うな玉丼	オートメニュー 11丼もの	●	標準量	レンジ強 約3分 レンジ中 約4分
	らくらく肉じゃが 和風野菜のさっと煮 ポトフ	オートメニュー 12さっと煮	●	標準量	レンジ強 約7分 レンジ中 約10分
	大根とほたてのさっと煮 さばのトマトソース煮	オートメニュー 12さっと煮 弱		標準量	レンジ強 約5分 レンジ中 約5分
	雑炊・チャーハン クリームリゾット	オートメニュー 13雑炊	×	標準量	レンジ強 約5分 レンジ中 約5分
	あさりのワイン蒸し たらのチーズ蒸し 豆腐と春雨の麻婆蒸し	オートメニュー 14蒸しもの	●	標準量	レンジ強 約3分 レンジ中 約5分
お酒	—	徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど 下まで入れる。(33ページ参照)	×	180ml	約1分20秒

オーブン調理

●手動調理での付属品は丸皿を使用します。ただし、
*印のメニューは回転台のみを使用します。

()は予熱ありの加熱時間

メニュー名	オート調理	手動調理の目安		記 載 ページ
		標準分量	加熱方法と加熱時間	
朝食・お総菜	トースト*	オートメニュー 19トースト	2枚 トースター・グリル 8～9分	34
	マカロニグラタン	4グラタン	2皿 オープン 210℃ 約28分(約26分)	35
	冷凍グラタン	4グラタン 強	2皿 オープン 210℃ 約34分(約30分)	
お総菜	揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット	オートメニュー 15からっとフライ	1袋(100～200g) オープン 200℃ 17～19分	36
	冷めたコロケ、フライ、天ぷら	オートメニュー 15からっとフライ 弱	300g 12～14分	
お菓子	型抜きクッキー 絞り出しクッキー	オートメニュー 17クッキー	丸皿1枚分 オープン 160℃ 24～28分(約24分)	39
	デコレーションケーキ (スポンジケーキ)	オートメニュー 18ケーキ	直径15cm オープン 150℃ 32～36分(約32分)	40
		オートメニュー 18ケーキ	直径18・21cm オープン 150℃ 44～48分(約42分)	
		オートメニュー 18ケーキ	直径24cm オープン 140℃ 52～56分(約52分)	

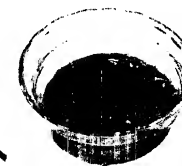
レンジの便利な使いかた

湯せん



とかしバター

バター(40g)を耐熱容器に入れ(手動)レンジ中 約1分30秒 加熱します。トースト用のぬりバターにするときは(手動)レンジ弱 を使い 約1分50秒 加熱してやわらかくします。



とかしチョコレート

チョコレート(50g)を細かく砕いて耐熱容器に入れ、途中かき混ぜながら(手動)レンジ中 約4分20秒～4分40秒 加熱します。

- バターやチョコレートは(手動)レンジ強 で加熱すると、飛び散ったり、こげたりすることがあります。
- 食品は保存状態や種類によって加熱時間が多少異なります。様子を見ながら加熱してください。

乾燥

湿った塩、固まった砂糖

塩、砂糖(各100g)はそれぞれ皿に広げ(手動)レンジ強 1～2分 ずつ加熱すればもとのサラサラ状態になります。

煮干しでカルシウムふりかけ

煮干し(120g)は内臓を取って皿に広げ(手動)レンジ中 5～6分 途中かき混ぜながら加熱します。冷めてからクッキングカッターかミキサーにかけ、塩(少々)で味をつけます。



お酒のあたため



お酒はコップまたは徳利に入れて(手動)レンジ強 であたためます。
130ml(徳利1本) 40秒～1分10秒
180ml(コップ1杯または徳利1本) 1分10秒～1分30秒

【ひとくちメモ】

- 徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下まで入れます。
- びん詰めのお酒は必ず栓を抜いてからあたためます。



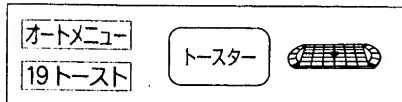
インスタント食品

*電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。
*加熱時間は、高周波出力500Wの時間を目安にします。(1ml=1cc)

種類	作りかたとコツ	加熱時間
発泡スチロールや袋入り ラーメン・ヌードルなど	カップまたは袋から出して別の容器に移します。 水の量はめんが水面から出ないように300～400mlを入れて図のようにラップをします。 ●めんは、水面から出ない大きさにします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。	カップめん(標準量) (手動)レンジ強 5分～6分30秒 袋入りラーメン (手動)レンジ強 5分30秒～7分
アルミパックのレトルト食品 カレー・丼もの 具など	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移しラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているものやカレーなどは、飛び散ることがあります。	あたため
真空パック食品 ご飯ものなど	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移しよくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●袋のまま加熱するときは、袋に2～3か所穴をあけてから加熱します。	あたため

朝食 & お総菜

トースト



加熱時間の目安 約7分
カロリー(1枚分) 約170kcal

材料(2枚分)
食パン(1枚1.5~3cm厚さのもの)..... 2枚

作りかた

回転台の中央に寄せて食パンを並べ、オートメニュー「19トースト」で焼きます。



【ひとくちメモ】

●市販のロールパンや菓子パン(2~4個)を焼くときは包装をはずし、回転台に並べ、**【手動】トースター・グリル【4~5分】**焼きます。



- 一度に焼ける分量は1~2枚
- パンの置きかたは



↑枚のときは、片方に寄せて置きます。



フランスパンなど小形のパンは、円周に置きます。山形パンは交互になるように置きます。

●裏返しは不要

上下ヒーターで、表と裏を同時に焼きます。(回転台の構造上、表と裏の焼け具合はやや違います。)

●仕上がり調節は

パンの厚さや種類(メーカー)、保存状態によって焼き色が違います。焼き色を濃いめにしたいときは**【やや強】**か**【強】**に、薄くしたいときは**【やや弱】**か**【弱】**にします。

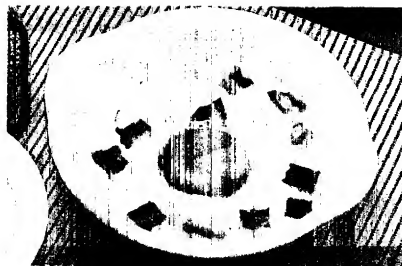
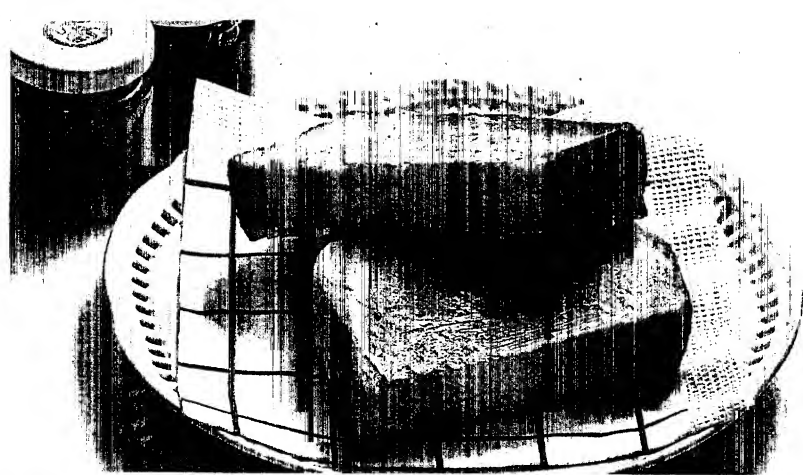
冷凍したパンは**【やや強】**で、乾燥ぎみのパンは**【やや弱】**で焼きます。

【弱】から**【強】**まで5段階に調節できます。(9ページ参照)

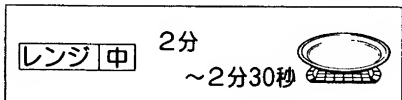
●焼き上がったらすぐ取り出す

⚠ 注意

バター、ジャム等を多量に塗ったパンを焼かない。(発火する恐れ)



ベーコンエッグ



カロリー(1個分) 約110kcal

材料(1個分)

卵..... 1個
ベーコン(1cm角切り)..... 1/4枚
玉ねぎ(薄切り)..... 少々

作りかた

玉ねぎを器に敷き、卵を割り入れて卵黄を竹串で2~3か所つき刺し、卵黄膜に穴を開けてベーコンを散らします。おいをして**【手動】レンジ【中】2分~2分30秒】**加熱します。

【ひとくちメモ】

●ゆでたほうれん草(20g)を敷いて巣ごもり卵にしてもよいでしょう。

⚠ 注意

卵を**【手動】レンジ【強】**で加熱すると破裂します。

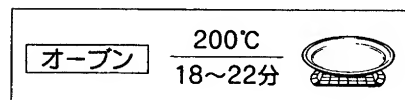
必ず**【手動】レンジ【中】**で加熱してください。

ときほぐさない卵を、卵だけで加熱すると破裂しますので、他の材料と組み合わせで加熱してください。また、加熱直後、卵黄を竹串などでつき刺さないでください。

●**【手動】レンジ【中】**でも、加熱しすぎると破裂することがあります。



ピザ



カロリー 約750kcal

材料(直径18~20cmのもの1枚分)

市販のピザクラスト(ピザの台)..... 1枚
ピザソース(市販のもの)..... 適量
玉ねぎ(薄切り)..... 1/4個弱(約40g)
ベーコン(たんざく切り)..... 30g
サラミソーセージ(薄切り)..... 4枚
ピーマン(輪切り)..... 1個
マッシュルーム缶(スライス)..... 小1缶(約25g)
スタッフドオリーブ(薄切り)..... 3個
ナチュラルチーズ(ピザ用)..... 50g
塩、こしょう..... 各少々

作りかた

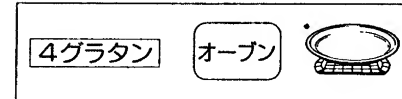
① 丸皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いてピザクラストをのせます。
② ピザソースをぬり、④を並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らし**【手動】オープン【200℃18~22分】**焼きます。

【ひとくちメモ】

●冷凍ピザや冷蔵ピザは様子を見ながら同様に加熱します。



マカロニグラタン



加熱時間の目安(2皿分) 約27分
カロリー(1人分) 約500kcal

材料(4人分)

マカロニ..... 80g
鶏もも肉(1cm角切り)..... 100g
大正えび(尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る)..... 8尾(約100g)
玉ねぎ(薄切り)..... 1/2個(約100g)
マッシュルーム缶(スライス)..... 小1缶(約50g)
バター..... 25g
塩、こしょう..... 各少々
ホワイトソース..... カップ3
ナチュラルチーズ(ピザ用または粉チーズを適量)..... 80g

作りかた

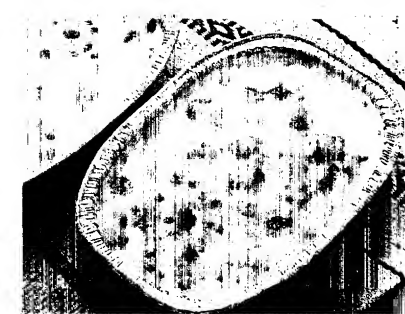
① マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油(分量外)をまぶします。
② 深めの耐熱容器に④を入れ**【手動】レンジ【強】約6分】**加熱し、マカロニと合わせます。
③ ②にホワイトソースの半量を加えてあえます。
④ バター(分量外)をぬったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らします。
⑤ ④を丸皿に並べ**【4グラタン】**で焼きます。
⑥ 残りも同様にして焼きます。

ホワイトソース

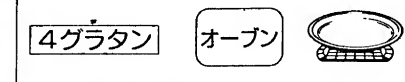
作りかた

① 深めの容器に小麦粉とバターを入れ**【手動】レンジ【強】**で加熱して泡立て器でよく混ぜます。
② 牛乳を少しずつ加えながらのぼし**【手動】レンジ【強】**で途中かき混ぜながら加熱します。

分量		カップ1	カップ2	カップ3
材 料	牛乳	カップ1	カップ2	カップ3
	小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g
	バター	30g	40g	50g
	塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
作 り か た (手動)	① 小麦粉・バターを加熱 【手動】レンジ【強】	約1分10秒	約1分40秒	約2分
	② 牛乳を加えて加熱 【手動】レンジ【強】	4~5分	6~8分	11~12分



冷凍グラタン



仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約33分

材料(2人分)

冷凍グラタン(市販のもの)..... 2皿

作りかた

冷凍グラタンを丸皿に並べ**【4グラタン強】**で焼きます。

【ひとくちメモ】

●ソースがふきこぼれることがあります。

グラタンのコツ

●分量は

一度に1~3人分まで焼けます。

●容器は

グラタン皿を使います。また冷凍品などに使われているアルミケース皿のままでも焼けます。

●焼くときの皿の置きかたは



●具の状態によって

焼き上がりが違ってきますから、具のあたかいうちに焼きます。つめたいときは**【手動】レンジ【強】**であたためてから焼きます。

●仕上がり調節は

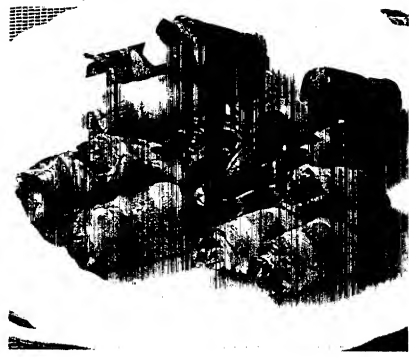
焼き色を濃いめにしたいときは**【強】**に、薄めにしたいときは**【弱】**にします。

●焼きが足りなかったときは

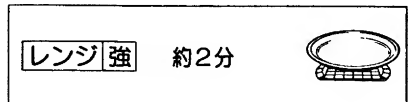
【手動】オープン【210℃】で様子を見ながら、さらに焼きます。

⚠ 注意

具によっては飛び散ることがあります。いかに使うときは全体に切れ目を入れ、マッシュルームは切ったものを使ってください。



ウィンナーソーセージのベーコン巻き



カロリー（1個分） 約120kcal

材料（12個分）
ベーコン（半分に切る）..... 6枚（約100g）
ウィンナーソーセージ 6本（約100g）

作りかた

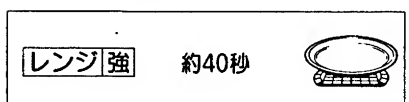
- ① ウィナーソーセージは切り目を入れるか、フォークや竹串で穴をあけ、半分に切ります。
- ② ウィナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止めて皿に並べ **（手動）レンジ強 約2分** 加熱します。

【ひとくちメモ】

- ウィナーソーセージの代わりにチーズやさいいんげんなどを使ってもよいでしょう。



いり卵



カロリー 約90kcal

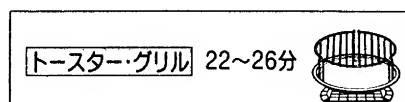
材料（1個分）
卵 1個
④ 砂糖 小さじ1/2
塩 少々

作りかた

- ① 耐熱コップに卵を割り入れ、④を加えて箸でよくかき混ぜます。
- ② **（手動）レンジ強 約40秒** 加熱しますが、途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び加熱します。



鮭の塩焼き

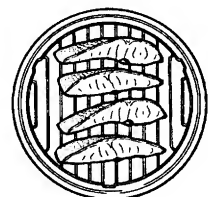


カロリー（1切れ分） 約170kcal

材料（4切れ分）
生鮭の切り身（1切れ約100gのもの）.. 4切れ
塩 少々

作りかた

- ① 鮭全体に軽く塩をふります。
- ② 丸皿に焼網をのせて、サラダ油（分量外）をぬってから ①を並べ、**（手動）トースター・グリル 22~26分** 焼きます。



【ひとくちメモ】

- 塩鮭（1切れ約100gのもの・4切れ）も同様に焼かすことができます。

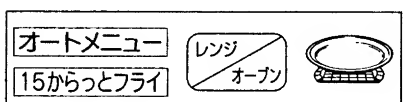
魚の照り焼き

カロリー（ぶり1切れ分） 約270kcal

材料・作りかた
ぶり、まぐろ、さくら（1切れ約100gのもの・各4切れ）は、たれ（しょうゆ、みりん各カップ1/4）に約30分ほどつけてから 鮭の塩焼きを参照し **（手動）トースター・グリル 20~22分** 焼きます。



フライ、ナゲット



加熱時間の目安 約11分

材料
揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット 100~300g

作りかた

- 丸皿に直接またはオープンシートを敷いた上に並べ **オートメニュー 15からとフライ** で焼きます。

からっとフライのコツ

- 分量は
市販の揚げ調理済み冷凍フライの1/2~2袋分です。（この分量以外はオート調理できません。）

- 丸皿にアルミホイルは
絶対に敷かないでください。レンジ加熱の時に、火花（スパーク）の原因になります。袋やラップを取りはずし、凍ったまま丸皿に並べます。

- 冷めたコロッケ、フライ、天ぷらなどのあたため
仕上がり調節 **弱** で、同様にできます。

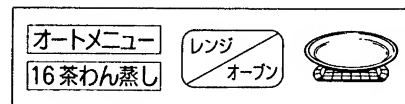
- 仕上がり調節は
量が少なくなるときに **弱** を、量が多かったり、カリカリにしたいときに **強** を使います。

- 焼きが足りなかったときは
（手動）オープン 210℃ で様子を見ながら、さらに焼きます。

- 食品が丸皿にくっつくときは
フライ返しを使っていねいに取り出すか、丸皿にクッキングシートを敷いて加熱します。



茶わん蒸し



加熱時間の目安 約32分

カロリー（1人分） 約130kcal

材料（4人分）
卵液（卵1にだし汁約3の割合）
卵 3個（約150ml）
だし汁 450~500ml
④ しょうゆ、塩 各小さじ1/2
みりん 小さじ1
鶏肉（そぎ切り） 約40g
酒 少々
えび（殻つき） 4尾
かまぼこ（薄切り） 8枚
干しいたけ（もどして石づきを取り、そぎ切り） 8切れ
ゆでぎんなん 8個
三つ葉 適量
(1ml=1cc)

作りかた

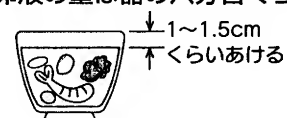
- ① ボールで卵をよくときほし、④を加えて混ぜ、裏ごしします。
- ② 鶏肉は酒をふりかけておきます。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。
- ③ 容器に②を入れてラップまたはふたをして **（手動）レンジ 中 約2分30秒** 加熱します。
- ④ 茶わん蒸し容器に③、かまぼこ、しいたけ、ぎんなんを入れ、①を八分目くらいまでそそぎ入れ、共ぶたをします。
- ⑤ ④を丸皿の周囲に等間隔に並べ **オートメニュー 16茶わん蒸し** で加熱し、加熱後、加熱室から出して約5分ほど蒸らし、三つ葉をのせます。

茶わん蒸しのコツ

- 分量は
1~6個まで作れます。
- 容器は
直径が8cmくらいのふたつきのものを使います。
- 卵とだし汁は約1対3の割合で
卵液が薄いとかたまりにくく、濃いと加熱しすぎになります。
- 火の通りにくい具は
あらかじめ下ごしらえをし、七分通り加熱しておきます。

- 卵液の温度は20~25℃にする
低いときは、仕上がり調節を **強** に、高いときは **弱** にします。

- 卵液の量は器の八分目くらい



- 容器の並べかたは
丸皿の周囲に等間隔に離して並べます。



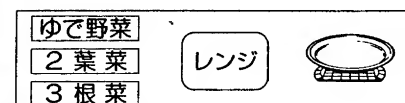
- 加熱室は冷ましてから **オープン トースター・グリル** 使用後で加熱室が熱いと上手に仕上がりにません。

- 取り出すときは注意する
丸皿や容器が熱く、すべりやすくなっています。オープン用手袋や乾いたふきんなどを用いてください。

- 加熱が足りなかったときは
（手動）レンジ 弱 で、様子を見ながら加熱します。



イタリアンサラダ



加熱時間の目安 約11分
カロリー（1人分） 約400kcal

材料（4人分）
さやいんげん 200g
じゃがいも 大2個（約400g）
サラミソーセージ（薄切り） 12枚
プロセスチーズ 60g
スタッドオリーブ（薄切り） 12個
アンチョビー（みじん切り） 8枚
玉ねぎ（みじん切り） 1/2個（約50g）
④ パセリ（みじん切り） 大さじ1
レモン汁 大さじ1
こしょう 少々
オリーブオイル カップ1/2
レモン（くし形切り） 適量

作りかた

- ① さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み **ゆで野菜 2葉菜** で加熱してざるにとります。
- ② じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み **ゆで野菜 3根菜** で加熱します。熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにします。
- ③ プロセスチーズは1cm角のさいの目切りにします。
- ④ ボールに④を入れ、かき混ぜながらオリーブオイルを加えてドレッシングを作ります。
- ⑤ 材料すべてを④のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。

（他の野菜は32ページ参照）

ゆで野菜のコツ

- 料理に合わせた下ごしらえを
葉菜類の根の太いものには、十文字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。根菜類は同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさのものを選びます。

- 材料に合ったアク抜きを
加熱前に、水、薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

- 水気をきらずに
ラップでぴったり包む

お菓子・パン



チーズチップス

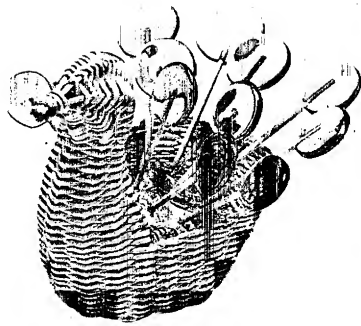
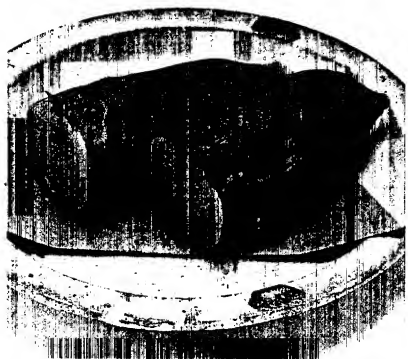
レンジ強 4分30秒～5分

カロリー 約340kcal

材料
スライスチーズ(4等分する)..... 3枚
④ 白ごま、黒ごま、パプリカ、青のり粉、
ドライパセリ、スライスアーモンド、
荒びきブラックペッパー、カ
レー粉、桜えびなど..... 各少々

作りかた
① チーズに④の中から好みのものを選
んでのせます。
② 丸皿にオープンシートを敷き、①の
チーズを、間隔をあけて円周上に並べ
[手動] [レンジ強] [4分30秒～5分] 途中様
子を見ながら加熱します。

【ひとくちメモ】
● 型抜きで工夫をするときれいです。
● チーズの種類によっては上手に仕上
がらないことがあります。



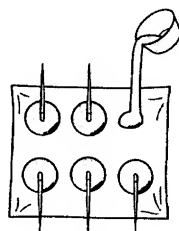
べっこうあめ

レンジ強 2分40秒～
3分20秒

カロリー 約150kcal

材料
砂糖..... 大さじ4
水..... 大さじ1

作りかた
① まな板にアルミホイルの表を上
にして広げます。
② 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入
れて[手動] [レンジ強] [2分40秒～3分20秒]
加熱し、少し黄色に色づいたら取り出
します。
③ 熱いうちに②をアルミホイルの上
に好みの大きさに流し、楊枝をつけ
ます。冷めたらアルミホイルからは
がして取ります。



焼きいも

オープン 250℃
45～50分

カロリー(1本分) 約310kcal

材料・作りかた
さつまいも(1本約250gのもの・2
～4本)は丸皿に並べ[手動] [オープン]
[250℃] [45～50分] 焼きます。

【ひとくちメモ】
● じゃがいも(1個130～150gのもの・
2～4個)も同様にして焼き、ベークドポ
テトに。



スティックパイ

オープン 200℃
20～22分

カロリー 約410kcal

材料
冷凍パイシート(10～15分間室温で解凍する)
..... 100g
シナモンシュガー..... 適量

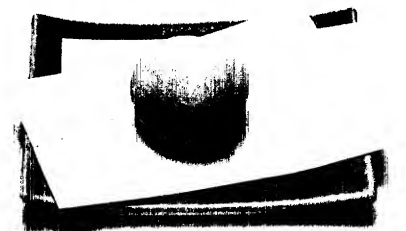
作りかた
① 生地をラップの間にはさみ、めん
棒で3mmの厚さにのばし、たんざく
に切って、ねじります。
② 丸皿にオープンシートを敷いて①
を並べ[手動] [オープン] [200℃] [20～22分]
焼きます。
熱いうちにシナモンシュガーをかけ
ます。

大福もち

レンジ強 約40秒

カロリー(1個分) 約160kcal

材料・作りかた
切りもち1切れ(約50g)は水にくぐら
せてから片栗粉を敷いた皿にのせ[手
動] [レンジ強] [約40秒] 加熱します。
ふくらんだもちの上にひと口大に丸
めたあんをのせて包み込みます。



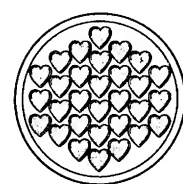
型抜きクッキー

オートメニュー
17クッキー

加熱時間の目安 約26分
カロリー 約970kcal

材料(丸皿1枚分)
小麦粉(薄力粉)..... 110g
バター(室温にもどす)..... 50g
砂糖..... 40g
卵(ときほぐす)..... 1/2個
バニラエッセンス..... 少々

作りかた
① バターはハンドミキサーで白っぽ
くなるまでよく練り、砂糖を加えて、
さらによく混ぜます。
② 卵を加えてクリーム状になるまで
よく混ぜ、バニラエッセンスを加え
ます。
③ 小麦粉をふるいながら加え、木し
ゃもじでさっくりと混ぜます。ひと
つにまとめてラップで包み、冷蔵庫
で約1時間休ませます。
④ 生地をラップの間にはさみ、めん
棒で5mmの厚さにのばします。
⑤ 上のラップをはずし、直径3cmの
型で抜き、アルミホイルを敷いた丸皿
に並べ[オートメニュー] [17クッキー] で焼き
ます。



【ひとくちメモ】
● ハンドミキサーがない場合は泡立て器
を使います。

絞り出しクッキー

オートメニュー
17クッキー

加熱時間の目安 約26分
カロリー 約870kcal

材料(丸皿1枚分)
小麦粉(薄力粉)..... 90g
バター(室温にもどす)..... 50g
砂糖..... 30g
卵(ときほぐす)..... 大さじ2
バニラエッセンス..... 少々
ドライフルーツ(小さく切ったもの)..... 適量

作りかた
① 型抜きクッキー作りかた①～③の
要領で作り、菊型の口金をつけた絞り
出し袋に入れます。
② 丸皿にアルミホイルを敷いて①を
絞り出し、上にドライフルーツを飾り
[オートメニュー] [17クッキー] で焼きます。

クッキーのコツ

● 小麦粉を混ぜるとき
切るようにさっくりと混ぜ、練らない
ようにします。
● 生地がベタつくときは
粉をさらに足すと粉っぽくなり、口当り
が悪くなりますのでラップで包み、冷蔵
室でしばらく冷やしてから作ります。
● 生地のおおきさや厚みは
そろえます。おおきさや厚みが違つと、
焼き上がりにむらができます。
● 焼き上がったつらすぐ取り出して
そのまま加熱室に置くと、余熱でこげ
すぎることがあります。
● 生地のおお保存は
冷蔵庫で1週間、冷凍室で1か月くら
いもちます。ラップに包んで保存して
おきます。



パウンドケーキ

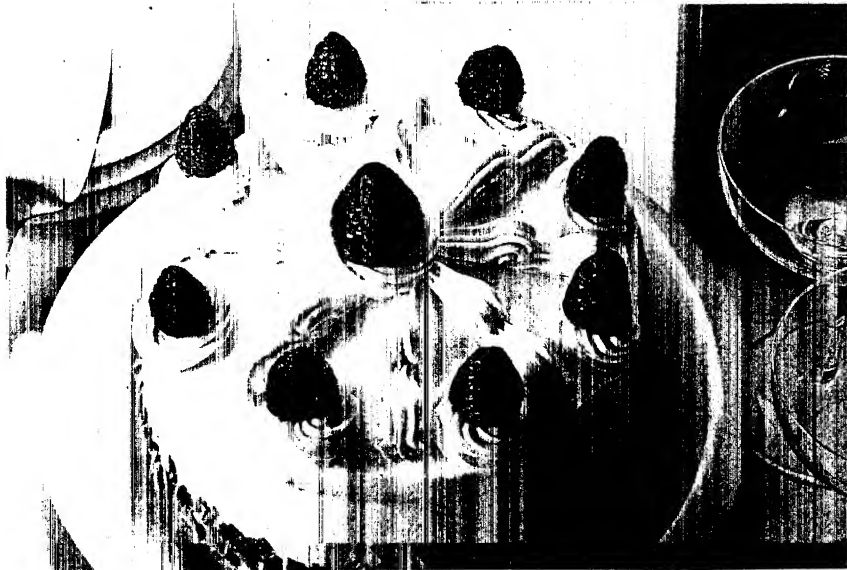
オープン 150℃
予熱 約50分

カロリー 約1730kcal

材料(19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)
④ 小麦粉(薄力粉)..... 100g
ベーキングパウダー..... 小さじ1/2
砂糖..... 80g
バター(室温にもどす)..... 100g
卵(ときほぐす)..... 2個
バニラエッセンス..... 少々
レーズン、アンゼリカ、チェリーなどの
ドライフルーツ(細かくきざみ、ラム酒
大さじ1につけたもの)..... 60g

作りかた
① 型にバター(分量外)をぬって硫酸
紙(ケーキ用型紙)を敷きます。
② ボールにバターを入れ、ハンドミ
キサーで練り、砂糖を2回に分けて加
え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加
えます。卵を少しずつ加えながら混
ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃも
じで混ぜ合わせます。④を合わせて
ふるい入れ、練らないようにして混
ぜます。
③ ②を型に入れ、型を軽く落として
生地を詰め、生地の中央をくぼませ
て表面をならし丸皿にのせます。
④ [手動] [オープン] [予熱] [150℃] [約50分]
で予熱をします。
⑤ 予熱終了音が鳴つたら③を入れて
焼きます。

【ひとくちメモ】
● ドライフルーツの代わりに、薄切りの
バナナ(約100g)ときざんだチョコレー
ト(約30g)を加えてチョコバナナケー
キにしてもよいでしょう。



デコレーションケーキ(スポンジケーキ)

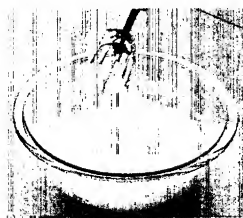
オートメニュー	レンジ	オープン
18ケーキ		

加熱時間の目安 約40分
カロリー 約1150kcal

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)
小麦粉(薄力粉)..... 100g
砂糖..... 100g
卵(卵黄と卵白に分ける)..... 3個
バニラエッセンス..... 少々
④ 牛乳(室温にもどす)..... 大さじ1
バター..... 20g
ホイップクリーム..... 適量
くだもの、アーモンド..... 各適量

作りかた

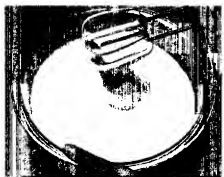
- ① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴたりと敷きます。④を合わせ(手動)レンジ中約1分30秒加熱して溶かします。
- ② ボールに卵白を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。(別立て法)



- ③ 卵黄を混ぜ入れてバニラエッセンスを加えます。
- ④ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもで練らないように、さっくりと混ぜ、④を加えて手早く混ぜます。
- ⑤ 一気に型に流し入れ、型をトントンと軽く落として空気を抜き、丸皿にのせ(オートメニュー)18ケーキで焼きます。
- ⑥ 型ごと10~20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがします。十分に冷まし、クリームやくだものなどで飾ります。

共立て法の作りかた

- ② ボールに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てます。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて(生地で「の」の字が書ける)からバニラエッセンスを加えます。作りかた④から同様にします。



スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ(目)がつまっている ●固くしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●表面に目立つツワがある ●全体にきめがあらう ●中央部が沈む	●部分的に目のつまったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて、卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる) ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気抜きをしていない ●ボールに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた(端の方へ入れる) ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる)	●溶かしバターが均一に混ざっていない(バターが熱いうちに混ぜること)

ケーキのコツ

●直径15~24cmのケーキが作れます。

材料	直径15cm	直径21cm	直径24cm
小麦粉(薄力粉)	60g	130g	180g
砂糖	60g	130g	180g
卵	2個	4個	6個
バター	10g	25g	30g
牛乳	小さじ2	小さじ4	小さじ5
作りかた	① 約1分10秒	① 約1分50秒	① 約25分
加熱時間の目安	約37分	約43分	約47分

●加熱室が熱いときは

オープン|トースター・グリル|オートメニュー19トースト使用後、加熱室が熱いと焼き色が濃くなります。

●ケーキの型は

底は取りはずしができ、側面は止め金などのないフラットなものを使います。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に仕上がらないことがあります。手動調理で焼いてください。(32ページ参照)

●卵やボールはあたためると泡立ちやすくなります。

●卵白の泡立ては十分に泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立つようになるまでです。

●良好な仕上がりはきめがそろっていてふくらみがよい。



バターロール(ロールパン)

オープン	170℃	
予熱	約17分	

カロリー(1個分) 約150kcal

材料(6個分)

- ④ 小麦粉(強力粉)..... 150g
砂糖..... 大さじ2強(約20g)
塩..... 小さじ1/2弱(約2g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)..... 小さじ1(約2.5g)
⑤ ぬるま湯(約40℃)..... 20~30ml
卵(ときほぐす)..... 1/2個(約20ml)
牛乳(室温にもどす)..... 50ml
バター(室温にもどす)..... 25g
(つやだし用卵)
卵..... 1/2個
塩..... ひとつまみ
(1ml=1cc)

作りかた

- ① ボールに④とドライイーストをふるい入れ、⑤を加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにします。

- ② 生地がベトつかなくなり、ボールからくると離れるようになるまでよくこねます。

- ③ 台にたたきつけてのぼしたり、半分に折って押しなげたりしながら約15分こね、生地を丸めます。

- ④ バター(分量外)を薄くぬったボールに入れ、霧を吹き、ラップか固く絞ったぬれぶきんをかけます。

- 丸皿にのせて(手動)オープン|発酵|50~60分|発酵させます。(24ページ参照)



- ⑤ 生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。



- ⑥ ボールをふせて生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜きます。



- ⑦ 生地をスクッパー(または包丁)で6個(1個約46g)に切り分け、手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。



- ⑧ 生地のひとつひとつを手ひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸めます。

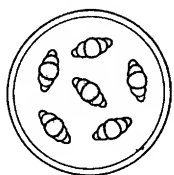


- ⑨ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませます。(ベンチタイム)

- ⑩ 生地を手ひらにはさみ、すり合わせながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばします。



- ⑪ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター(分量外)を薄くぬった丸皿に巻き終りを下に置き、並べます。



- ⑫ 生地に霧を吹き(手動)オープン|発酵|20~30分|生地が2~2.5倍になるまで発酵させます。

- ⑬ 表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬります。

- ⑭ (手動)オープン|予熱|170℃|約17分|で予熱をし、予熱終了音が鳴ったら⑬を入れて焼きます。

【ひとくちメモ】

- 作りかた①の材料を全部もちつき機に入れ、8~10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20~25℃まで冷まして使います。

バターロールのコツ

●牛乳は室温にもどして冷蔵庫から出したての冷たいものを使うと、ふくらみが悪くなります。

●こね上げた生地の温度25~27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

●発酵の仕上がり具合はイーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。

●生地が乾燥しないように固く絞ったふきんをかけたり、霧を吹いたり湿気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。

●生地の扱いはていねいに手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

●つやだし用卵は薄く、ていねいになでるようにして表面にぬります。たっぷりぬると丸皿に流れ落ち、パンの底がこげてしまいます。

●発酵しすぎたパン生地はきれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。

パリッ庫網焼き

レンジで中まで火を通し、
グリルで表面をこんがり焼き上げます。

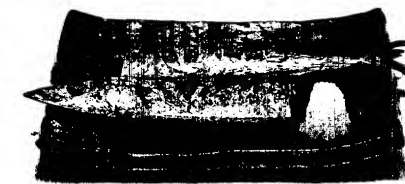


さつま揚げ、厚揚げ

加熱時間の目安 300gで約13分

材料
さつま揚げ……………100～400g
または厚揚げ……………1～3枚

作りかた
さつま揚げまたは厚揚げの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ「パリッ庫網焼き」[8冷蔵]（1度押し）で焼きます。



焼き魚の こんがりあたたため

加熱時間の目安 200gで約11分

材料
焼き魚（市販品および手作りのもの）
……………1～4切れ

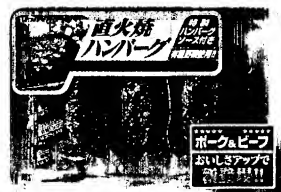
作りかた
焼き魚の包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ「パリッ庫網焼き」[8冷蔵]（1度押し）で焼きます。

【ひとくちメモ】
• さめた焼きとり（3～8本）も同様にして焼きます。うなぎのかば焼き（1～2串）は「仕上がり調節弱」で焼き、それぞれ盛りつけてからたれをかけます。

チルド食品 パリッ庫網焼き （1度押し）

パリッ庫網焼き
（1度押し）

プリマハム「直火焼ハンバーグ」



伊藤ハム「元祖あぶり焼チキンステーキ」
ハーブ＆レモン



ハンバーグ、 チキンステーキ

加熱時間の目安 200gで約11分

材料
市販の調理済みハンバーグ（チルド）
……………1～4個
または、市販の調理済みチキンステーキ（チルド）
……………1～4個

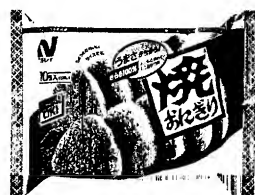
作りかた
ハンバーグ、またはチキンステーキの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ「パリッ庫網焼き」[8冷蔵]（1度押し）で焼きます。

【ひとくちメモ】
• ソースが付いているときは、加熱後にかけます。

調理済み冷凍食品 パリッ庫網焼き （2度押し）

パリッ庫網焼き
（2度押し）

ニチレイ「焼おにぎり」



冷凍焼きおにぎり

加熱時間の目安 200gで約12分

材料
冷凍焼きおにぎり……………2～10個

作りかた
焼きおにぎりの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ「パリッ庫網焼き」[9冷凍]（2度押し）で焼きます。

【ひとくちメモ】
• 冷凍たこ焼き（5～25個）も同様にして焼きます。ソースは加熱後にかけます。

ニチレイ「ミニハンバーグ」



冷凍ハンバーグ

加熱時間の目安 180gで約11分

材料
冷凍ハンバーグ（ミニサイズ）……………3～18個

作りかた
ハンバーグの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ「パリッ庫網焼き」[9冷凍]（2度押し）で焼きます。

【ひとくちメモ】
• ソースが付いているときは加熱後にかけます。

ニッスイ「レンジ DE 春巻」



冷凍春巻き

仕上がり調節弱

加熱時間の目安 220gで約10分

材料
冷凍春巻き（揚げ調理済みのもの）……………4～12個

作りかた
春巻きの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ「パリッ庫網焼き」[9冷凍]（2度押し）弱で焼きます。

【ひとくちメモ】
• 揚げていない冷凍春巻きのときは「仕上がり調節中」で焼き上げます。
• 好みに応じて、焼く前に油を表面に塗ってもよいでしょう。

味の素「大焼餃子」



冷凍餃子

仕上がり調節強

加熱時間の目安 200gで約18分

材料
冷凍餃子……………5～15個

作りかた
餃子の包装をはずして水にくぐらせ、丸皿にのせた焼網に、焼き色をつけた面を上にして並べ「パリッ庫網焼き」[9冷凍]（2度押し）強で焼きます。

オイルセーブフライ

煎りパン粉を衣に…
油をおさえたヘルシーな仕上がり



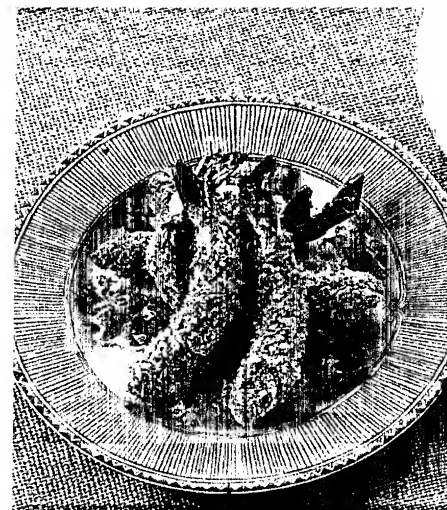
ヒレカツ

加熱時間の目安 約23分
カロリー（1個分）約70kcal

材料（12個分）
豚ヒレ肉（かたまり）……………300g
塩、こしょう……………各適量
煎りパン粉（パン粉50g、オリーブオイル大さじ1で作る）……………適量
小麦粉（薄力粉）……………大さじ2
卵（ときほぐす）……………1個

作りかた
① 豚ヒレ肉は上下を包丁でたたき、12等分に切り、塩、こしょうをします。
② ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。
③ 丸皿にのせた焼網に②を並べ「オイルセーブフライ」で加熱します。

【ひとくちメモ】
• 豚ヒレ肉を鶏もも肉に代えると、チキンカツになります。
• 白身魚の切り身（1切れ約100gのもの・6切れ）を半分に切って、ヒレカツと同様にすると白身魚のフライができます。



えびのガーリック フライ

加熱時間の目安 約22分
カロリー（1個分）約60kcal

材料（12個分）
大正えび（またはブラックタイガー）……………12尾
にんにく（すりおろす）……………1片
小麦粉（薄力粉）……………大さじ2
卵（ときほぐす）……………1個
煎りパン粉（パン粉50g、オリーブオイル大さじ1で作る）……………適量
パセリ（みじん切り）……………少々

作りかた
① えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取り、にんにくをまぶします。④は合わせておきます。
② えびに小麦粉、卵、④の順につけます。
③ 丸皿にのせた焼網に②を並べ「オイルセーブフライ」で加熱します。

オイルセーブフライのコツ

- 分量は
1/2量～表示の分量です。この分量以外
はオート調理できません。
- 煎りパン粉は
衣にする煎りパン粉は多めに作り、冷凍
しておくと便利です。
- オリーブオイルの代わりにサラダ
油を使ってもよいでしょう。
- 煎りパン粉の作りかた
フライパンにパン粉を入れ、中火で煎り
ます。こがさないように途中でこまめに
ゆすって煎ります。
- パン粉を煎らないで使う場合は
そのままのパン粉をつけ、オリーブオイ
ル（大さじ1）をまんべんなくふりかけ
てから加熱します。ソフトな焼き色に仕上
がります。

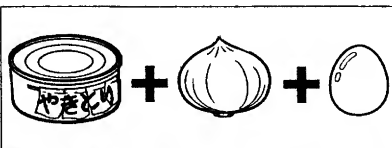
丼もの

オートメニュー
11 丼もの



主な材料

親子丼



親子丼

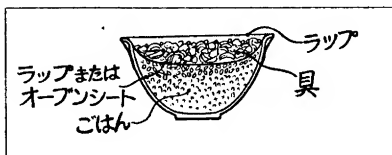
加熱時間の目安 約5分
カロリー 約600kcal

材料(標準量)(約1人分)
ご飯(冷やご飯またはレトルト) 200g
焼きとりの缶詰(約95g) 1缶
④ 玉ねぎ(薄めのスライス) 1/4個(約50g)
卵 1個
水 大さじ1~3
グリーンピース 適量

作りかた

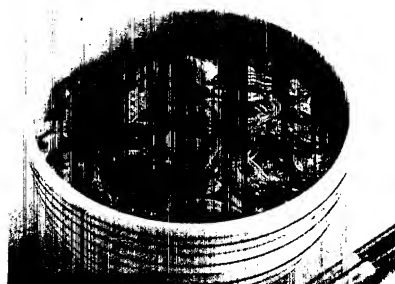
- ① 深めの容器にご飯を入れ、ラップまたはオープンシートをかぶせます。
- ② 別の容器に④を入れてよくかき混ぜ、焼きとりの缶詰を加えます。
- ③ ①のラップまたはオープンシートの上に②を流し入れ、グリーンピースを散らして軽くラップをし、オートメニュー「11 丼もの」で加熱します。
- ④ 加熱後、③のラップをはずし、具をおさえながら①のラップまたはオープンシートをはずします。

もりつけかたとラップのしかた

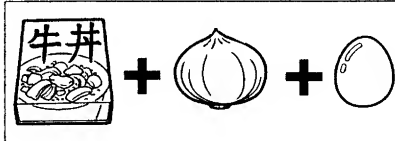


..... 応用として

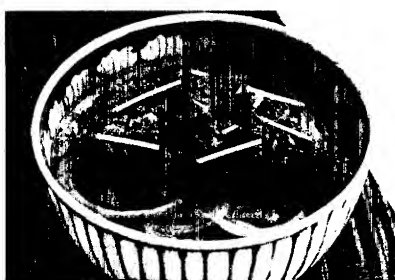
牛丼の素を使って
●牛玉丼



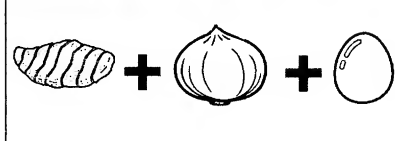
主な材料



とんかつを使って
●かつ丼



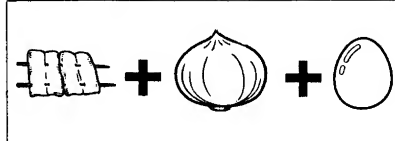
主な材料



うなぎのかば焼きを使って
●うな玉丼

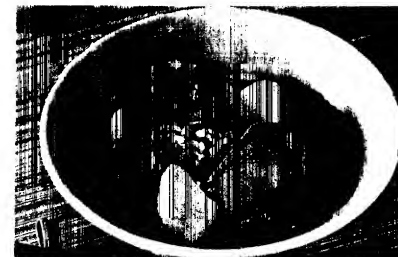


主な材料



さっと煮

オートメニュー
12 さっと煮



らくらく肉じゃが

加熱時間の目安 約13分
カロリー 約410kcal

材料(標準量)(1~2人分)
牛丼の素(約180g) 1パック
じゃがいも(1.5cm厚さのいちょう切り) 1個(約150g)
④ にんじん(1.5cm厚さのいちょう切り) 小1/2本(約50g)
玉ねぎ(くし形切り) 1/4個(約50g)
水 カップ1/2

作りかた

深めの容器に④と牛丼の素を入れて混ぜ、軽くラップをします。オートメニュー「12 さっと煮」で加熱し、混ぜます。

さっと煮のコツ

- 分量は 一度に作れる分量は標準量です。
- 容器は 深さのある陶磁器や耐熱性のガラス容器を使います。
- ラップをして 耐熱温度が140℃以上のものを使います。
- 加熱が足りなかったときは 手動「レンジ」で、様子を見ながら加熱します。
- 加熱後はしばらく置く 味をなじませます。

⚠ 注意

少量の食品を加熱しない。
少量(標準量の1/2量以下)で加熱すると食品がこげたりすることがあります。



大根とほたてのさっと煮

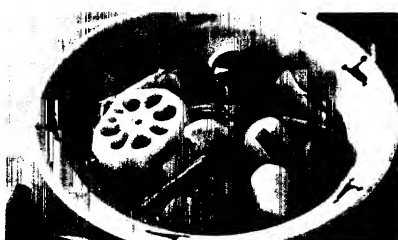
仕上がり調節 弱

加熱時間の目安 約10分
カロリー 約150kcal

材料(標準量)(1~2人分)
大根(2cm角のさいの目切り) 200g
ほたての缶詰(約70g、ほぐす) 小1缶
水 カップ1/2
④ 中華スープの素 小さじ1
片栗粉 小さじ1

作りかた

深めの容器に大根と④を入れて混ぜ、軽くラップをします。オートメニュー「12 さっと煮」で加熱し、混ぜます。



和風野菜のさっと煮

加熱時間の目安 約13分
カロリー 約160kcal

材料(標準量)(1~2人分)
冷凍和風野菜ミックス 300g
④ 水 70ml
めんつゆ 大さじ2
(1ml=1cc)

作りかた

深めの容器に冷凍和風野菜ミックスと④を入れ、軽くラップをします。オートメニュー「12 さっと煮」で加熱し、混ぜます。

【ひとくちメモ】

●生の野菜を使う場合は野菜の総重量を300gにします。野菜は小さめのひと口大の大きさに切ったにんじん、れんこん、ごぼう、さといも、いんげん、干しいたけ(もどしたもの)などがよいでしょう。



さばのトマトソース煮

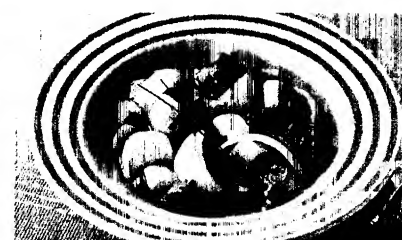
仕上がり調節 弱

加熱時間の目安 約10分
カロリー 約620kcal

材料(標準量)(1~2人分)
さばの水煮缶(約200g) 1缶
④ 玉ねぎ(スライス) 1/2個(約100g)
ピーマン(スライス) 1個
パスタ用トマトソース 100g

作りかた

深めの容器に缶詰と④を入れトマトソースをかけ、軽くラップをします。オートメニュー「12 さっと煮」で加熱し、混ぜます。



ポトフ

加熱時間の目安 約13分
カロリー 約330kcal

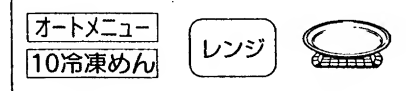
材料(標準量)(1~2人分)
じゃがいも(1.5cm厚さのいちょう切り) 1個(約150g)
にんじん(1.5cm厚さのいちょう切り) 小1/2本(約50g)
玉ねぎ(くし形切り) 1/4個(約50g)
ベーコン(たんざく切り) 2枚
スープ(固形スープ1個をとく) カップ1

作りかた

すべての材料を深めの容器に入れ、軽くラップをします。オートメニュー「12 さっと煮」で加熱し、混ぜます。

めん

冷凍めん



加熱時間の目安 約5分

材料(標準量) (約1人分)

冷凍めん(うどん、ラーメン、そばなど)

お湯(熱湯) 250~350ml

好みの具 適量

(1ml=1cc)

作りかた

① 袋からめんを出し、陶磁器や耐熱性の容器に入れ、指示量のお湯を入れます。

② オートメニュー 10 冷凍めん で加熱し、つゆまたはスープを入れ、よく混ぜます。

③ 好みの具をのせます。

【ひとくちメモ】

• ゆでた野菜をのせる場合は、32ページを参照します。

..... 応用として



カトキチ「讃岐麺」



カトキチ「信州麺」



日清「ラーメン屋さん」



うどん



そば



ラーメン

冷凍めんのコツ

●分量は

一度に作れる分量は標準量です。

●容器は

深さのある陶磁器や耐熱性のもので、分量にあった大きさの容器を使います。

●お湯は熱いものを

お湯は熱湯を使います。ぬるま湯や水を使う場合は「やや強」または「強」にします。

●ラップまたはふたはしない

●めんの種類によって

めんの種類(保存状態)によって仕上がり調節を使います。—お湯を使った場合—

弱 ... 常温、冷蔵保存タイプめん

やや弱 ... 冷凍めん

標準 ... 冷凍めん

やや強 ... 具(冷凍)のついた冷凍めん

強 ... 具(冷凍)のついた冷凍めん

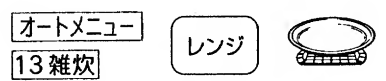
●インスタントめんは

上手には出来ません。インスタントラーメン、ヌードルについては29ページを参照します。

●加熱が足りなかったときは

【手動】「レンジ」で、様子を見ながら加熱します。

雑炊



雑炊

加熱時間の目安 約7分

カロリー 約330kcal

材料(標準量) (約1人分)

ご飯(冷やご飯またはレトルト) 150g

水 カップ1

④ 雑炊の素 1袋

ねぎ又はあさつき 適量

卵(ときほぐす) 1個

作りかた

① 深めの容器にご飯と④を入れ、軽くかき混ぜ、ときほぐした卵を入れます。

② ラップをしないで「オートメニュー」13 雑炊 で加熱し、加熱後かき混ぜます。

【ひとくちメモ】

• 市販のたまごスープやわかめスープなどを使ってもよいでしょう。

雑炊のコツ

●分量は

一度に作れる分量は標準量です。

●容器は

陶磁器や耐熱性のメニューに合った大きさのガラス容器を使います。

●ラップはしない

ラップなどのおおいはしないで加熱します。

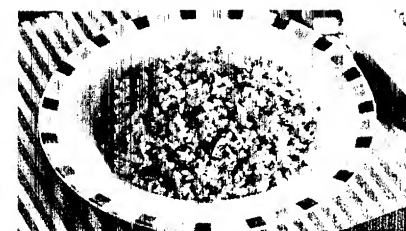
●加熱が足りなかったときは

【手動】「レンジ」で様子を見ながら加熱します。

注意

少量の食品を加熱しない。

10 冷凍めん、13 雑炊、14 蒸しもの では少量(標準量の1/2量以下)で加熱すると食品がこげたりすることがあります。



チャーハン

加熱時間の目安 約5分30秒

カロリー 約690kcal

材料(標準量) (1~2人分)

ご飯(冷やご飯またはレトルト) 300g

卵 1個

チャーハンの素 1袋(1人前)

ごま油またはサラダ油 大さじ1

作りかた

① 耐熱コップに卵を割入れ、箸でよくかき混ぜ【手動】「レンジ」強 約50秒 加熱し、かき混ぜます。

② 少し深めの皿にご飯を入れ①とチャーハンの素、油を入れて混ぜます。

③ ラップをしないで「オートメニュー」13 雑炊 で加熱し、加熱後かき混ぜます。



クリームリゾット

加熱時間の目安 約7分

カロリー 約630kcal

材料(標準量) (1~2人分)

ご飯(冷やご飯またはレトルト) 150g

牛乳 カップ1

ベーコン(たんざく切り) 2枚

マッシュルーム缶(スライス) 小1缶

④ ミックスベジタブル 50g

塩、こしょう 各少々

バター 10g

作りかた

① スープ皿にご飯と④を入れ、軽くかき混ぜます。

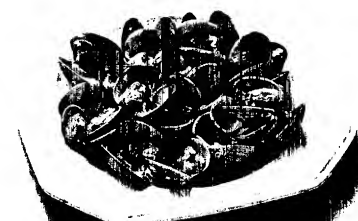
② ラップをしないで「オートメニュー」13 雑炊 で加熱し、加熱後かき混ぜます。

【ひとくちメモ】

• 牛乳の代わりにトマトジュースを使ってもよいでしょう。

• ご飯の代わりに冷凍ピラフ、④の代わりに牛乳(カップ1)を使うとより簡単です。

蒸しもの



あさりのワイン蒸し

加熱時間の目安 約6分

カロリー 約330kcal

材料(標準量) (1~2人分)

あさり(殻つき) 約400g

白ワイン 大さじ3

バター 適量

パセリ(みじん切り) 少々

作りかた

① あさは3%の食塩水(分量外)に約3時間から半日くらい、暗く涼しい場所において砂をはかせます。

② 殻と殻をこすり合わせてよく洗い、深めの容器に並べ、ワインをかけてバターを散らし、軽くラップをします。

③ 「オートメニュー」14 蒸しもの で加熱し、蒸し上がりにパセリをふります。

【ひとくちメモ】

• 貝が小さい場合は、「仕上がり調節」で加熱するとよいでしょう。

• 砂をはかせるときの水の量は半分つかる程度にします。貝が呼吸して水を飛ばすことがありますので、アルミホイルかボールをかぶせておきます。

蒸しものコツ

●分量は

一度に作れる分量は標準量です。

●容器は

深さのある陶磁器や耐熱性のガラス容器を使います。

●ラップをして

耐熱温度が140℃以上のものを使います。

●加熱が足りなかったときは

【手動】「レンジ」で、様子を見ながら加熱します。

●加熱後はしばらく置く

蒸らし、味をなじませます。



たらちのチーズ蒸し

加熱時間の目安 約6分

カロリー 約260kcal

材料(標準量) (約2人分)

たらちの切り身(1切れ約100gのもの) 2切れ

塩、こしょう 各少々

白ワイン 大さじ1

トマトソース 大さじ3

ピーマン(薄切り) 1/2個

ナチュラルチーズ(細かくぎんだもの) 20g

作りかた

① 深めの容器にたらちのをせ、塩、こしょうをして、白ワインをふりかけます。

② その上にトマトソースをかけ、ピーマンとチーズをのせ、軽くラップをします。

③ 「オートメニュー」14 蒸しもの で加熱します。



豆腐と春雨の麻婆蒸し

加熱時間の目安 約6分

カロリー 約610kcal

材料(標準量) (2~3人分)

木綿豆腐 1丁(約300g)

麻婆春雨の素 1パック

春雨 約50g

④ 麻婆ソース 約100g

水 100ml

(1ml=1cc)

作りかた

① 深めの容器に水をくぐらせた春雨を置き、4cm角の1cm厚さに切った豆腐を春雨の上と周囲に置きます。

② ①に混ぜた④をかけ、軽くラップをし「オートメニュー」14 蒸しもの で加熱して軽く混ぜ、小口切りにしたあさつき(分量外)を散らします。